ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2010 №10/91/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЖУРНАЛ

ОКТЯБРЬ

ОСЕННИЕ ОБОСТРЕНИЯ

Атеросклероз ног
Миеломная болезнь
Рассеянный склероз
Энцефалопатия

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
октябрь 2010 №10/91
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс
ISSN 1812-1764

ОСЕННИЕ ОБОСТРЕНИЯ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Владимир ЗАХАРОВ/ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.
Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 *(МАП) и* ***19777*** *(АПР, «Роспечать»).*

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 05.10.2010 г. Тираж 187440 экз. Заказ № 3553.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

НАМ 10 ЛЕТ 6

ПИСЬМА ЧИТАЕТ ДОКТОР КОСТЕРОВ 8

ЯКОВ ПРОНИН
СМОТРЕТЬ НА МИР ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ 14
Блефароспазм

АЛЕКСАНДР ПЕЧЕНЕВСКИЙ, ВИКТОР КОСТЕРОВ
НЕДУГ МОЖНО ПОБЕДИТЬ 18
Атеросклероз нижних конечностей, онемение стопы

АЛЕКСАНДР ПЕЧЕНЕВСКИЙ
КОГДА БОЛЕЗНЬ – НЕ ПРИГОВОР 27
Миеломная болезнь

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ОТ ПОТОМСТВЕННОГО ТРАВНИКА 35
Осложнения после удаления желчного пузыря, кисты в почках

ИЛЬЯС ВОРОНЦОВ, АНАТОЛИЙ ВАНИН
НАШ КОНСИЛИУМ 41
Тракционный дивертикул пищевода

ДМИТРИЙ НАУМОВ
МАЙОНЕЗ ИЛИ ТРОЯНСКИЙ КОНЬ?... 46

ГАЛИНА КЛЮЕНКОВА
УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ 50
ОРВИ, простуда

АЛЕКСАНДР ЕФРЕМОВ
ПОКА ЖАРЕНЫЙ ПЕТУХ НЕ КЛЮНУЛ 61
Фитотерапия гриппа

МИХАИЛ ГОРДЕЕВ
ПРИРУЧИТЕ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ 69

АЛЕКСАНДР ПЕЧЕНЕВСКИЙ
ФИТОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ 75
Дисциркуляторная энцефалопатия

ИЛЬЯС ВОРОНЦОВ
ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ 82
Как уменьшить риск остеопороза при лечении гормональными препаратами

ВЛАДИМИР КУПЧИН
КАЛИНА КРАСНАЯ 93
Бронхит, астма, одышка, туберкулез легких, злокачественные новообразования, заболевания печени, болезни сердца, головные боли, гипертония, неврозы, истерика, полипоз желудка и кишечника, язва желудка с пониженной и нормальной кислотностью, фурункулез, карбункулы, угри, лишаи, дерматиты, экзема, асцит, отеки, простуда, кашель, сердечно-почечная недостаточность, бессонница; лямблиоз, трихомоноз; желчнокаменная и почечнокаменная болезни; запоры; омоложение лица; фибромиома, обильные и болезненные менструации; бельмо в глазу; потливость рук и ног

ТАТЬЯНА ЗАГУМЕННИКОВА
ЛЮБИМОЕ РАСТЕНИЕ КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ 103
Астенические состояния, неврозы, гипотония, умственное переутомление, шизофрения

АНАТОЛИЙ ВАНИН
ОСЕННИЕ ПРИМЕТЫ 110
Лечение виноградом

ВИКТОР КОСТЕРОВ
ТАЙНЫ КЕЛЬИ ВОСКОВОЙ 118
Примениние пчелиного воска в лечебных и косметических целях

ТРУДНЫЕ ТЕМЫ

Коротко о том, что главное в этом номере. Читательница из Оренбурга навела нас на материал об *атеросклерозе ног*. Диагноз этот довольно распространен, а вот когда доходит дело до борьбы с этой болезнью, официальная медицина может предложить только оперативное лечение, то есть заменить или удалить проблемный участок артерии. Понятное дело, мы будем рассказывать, как обойтись без операции, не дожидаясь того момента, когда она будет неизбежна. Кстати, мы готовим к выпуску книгу «Здоровье сердечно-сосудистой системы», в первой части которой значительное место посвятим проблеме атеросклероза сосудов и именно методикам, в основном фитотерапевтическим, позволяющим избежать оперативного вмешательства, обуздать гипертонию, предупредить болезни сердца, инсульт и инфаркт.

Далее. Обратите внимание на материал Александра Печеневского, посвященный такому трудному недугу, как *миеломная болезнь*. Александр Васильевич дал схемы дополнительного лечения, которое надо сочетать с официальным – химио- и лучевой терапией, приемом препаратов. Да, да, именно сочетать, а не надеяться, что «травками» можно излечить такое тяжелое системное заболевание.

Еще один материал, Михаила Гордеева, на тему *рассеянного склероза* заслуживает упоминания. Михаил Викторович расписал, какими именно действиями обладают те или иные лекарственные растения в плане терапии рассеянного склероза, при этом есть особенности для женщин и мужчин.

Что еще интересного в этом номере? Во-первых, прочтите интервью с доктором Наумовым о *майонезе* – будете впредь готовить его сами, рецепт прилагается.

Во-вторых, не пропустите рождение новой рубрики **«Одно лечим, другое калечим»**. На первый раз поговорим о преднизолоне, точнее, о таком побочном эффекте этого препарата, как *остеопороз*. Мы ждем ваших предложений по другим материалам в эту рубрику. Кандидатов много – антибиотики, гормональные и химиопрепараты. Пишите, что интересует конкретно вас. Будем разбираться, как уменьшить вредность лекарств при помощи фитотерапии и физиопроцедур.

Ох, бывают трудные дни в редакции. И все они, как правило, связаны со звонками или письмами читателей. Только что позвонила Людмила Анатольевна из г. Серпухова Московской области. У нее диагностировали рак мочевого пузыря 4-й стадии. Особенность этого заболевания заключается в том, что на мочевой пузырь практически не действуют радио- и химиотерапия, и единственное, что остается, – удаление пузыря (если стадия запущенная). Ну, вы понимаете, что значит удалить мочевой пузырь. Жидкость-то куда-то надо девать, значит, либо носить на себе мочеприемник со всеми вытекающими прелестями, либо делать весьма недешевую операцию по пластике пузыря. Денег у Людмилы Анатольевны на такую операцию нет, а есть взрослый сын-инвалид, за которым нужен постоянный уход. Если у вас был личный опыт, как справиться с этим недугом, позвоните по телефону 8-903-815-01-91 или напишите нам в редакцию.

Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 17 ноября с.г.

НАМ 10 ЛЕТ

✉ *«...Мне 55 лет. Несколько лет подряд покупаю журнал «Предупреждение Плюс». За 2003 год у меня 2 журнала, за 2004-й – уже 5 номеров и так по нарастающей. И задумалась я: или журнал стал интересней, или у меня и моих близких становится больше болезней? К моему сожалению, болезней в нашей семье прибавилось. Ну а то, что ваш журнал становится интереснее и разнообразнее, несомненно. А какие специалисты привлечены в создание номеров, это просто класс! Хвала вам и благодарность от простого обывателя. В 2010 году я решила подписаться на ваш журнал. Теперь каждый номер мне доставляют домой. Книги, вами рекомендованные, я выписываю для себя и своих подруг – дарю им. Спасибо вам, это очень удобно – взять конкретную книгу, соответствующую нужному заболеванию, а не перетряхивать все номера журналов. Очень экономится время.*

*«Разговор на кухне с доктором Наумовым» (см. «Предупреждение Плюс» №7 за 2010 год.– **Прим. ред.**) – ну уж очень полезный разговор. Пожалуйста, продолжайте эту тему. Теперь, когда муж попросит кусочек соленого сала, я его дам не с опаской и хмурыми бровями, а с улыбкой и чесночком. И насчет того, чем лучше заправлять овощные салаты, тоже очень поучительно.*

Очень приятно, что вы не оставляете без внимания письма и просьбы читателей. Так, прочтя ответ на чужое письмо, извлекла и для себя полезную информацию. Может, вы и мне дадите рекомендации по вопросу лечения узлового зоба для моего зятя (результаты анализов прилагаются)? Хотелось бы получить советы и официальной медицины, и нетрадиционной, и конечно же от Светланы Галсановны. В прежние времена бытовало мнение, что зоб развивается на фоне недо-

статка йода в организме, а что же сейчас? У некоторых моих знакомых йода в организме норма или даже в избытке, а эндокринная система дает сбой. Заранее очень вам благодарна и признательна».

Адрес: Брылкиной Татьяне Андреевне, 450044 г. Уфа, ул. Первомайская, д. 2а, кв. 34.

«ПР+»: Спасибо, Татьяна Андреевна, за теплые слова. Разговор с доктором Наумовым о питании мы продолжаем и в этом номере – теперь речь пойдет о майонезе – не таком уж безобидном продукте, по мнению Дмитрия Власовича. Что же касается вашей просьбы по поводу лечения узлового зоба, то, во-первых, обратите внимание на материал прошлого, 9-го номера журнала («Узелок завяжется, узелок развяжется», стр. 70-80). А кроме этого, в одном из следующих номеров мы обязательно вернемся к этой теме, так как наша читательница Т.В. Ларина из г. Пензы просила разъяснить действие на щитовидную железу так называемых растений-тиреостатиков. Материал на эту тему уже заказан.

ПИСЬМА ЧИТАЕТ ДОКТОР КОСТЕРОВ

МАЗЬ КОНЬКОВА

✉ *«Здравствуйте! Спасибо, очень классный журнал, полгода попробовала, подписалась еще, жаль, не будет № 7.*

Очень давно хотела поделиться жизненным опытом. Находила причины отложить, а тут на даче нашла новогодний конверт и бросила все дела, так что вас с наступающим, дорогие! (Шутка).

Я Татьяна Ивановна, мне 58 лет. На здоровье не жалуюсь, так, мелочи: ноги, руки, голова! Хочу рассказать о своей приятельнице (ее уже нет) — Светлане Алексеевне Дуб. Светлой души человек, голубая кровь, интеллигент до мелочей. Она после войны работала в лагере для военнопленных. И был там один профессор — ветврач. Он пропагандировал мазь Конькова. Брал 100 коров с различными заболеваниями женских болезней: рак, всякие опухоли, миомы, эрозии и т.д. Делал им тампоны с этой мазью. 95 животных возвращались в стадо. Может, я где-то не точна, но проверила на себе, на знакомых. У меня была миома, была дисплазия 4-й степени, у подруг — миомы, эрозии, расслоение матки, всякие воспаления, и всем помогала эта мазь. И вот то, что помогает, что стоит дешево, сняли с производства. Объясните этот случай.

Адрес: Чернышковой Татьяне Ивановне,
347005 Ростовская обл., г. Белая Калитва,
ул. Маш-лей, д. 59, кв. 616.

Виктор КОСТЕРОВ: Читательница из Ростовской области сетует на то, что сейчас многие эффективные и простые препараты пропали из аптек. Да, к сожалению, это так. Я впервые убедился в этом, когда не смог найти простой препарат кардиовален, основу которого составляет сок лекарственного растения желтушника. Препарат эффективен при гипертонии, прост в изготовлении, поэтому недорогой и, видимо, на нем много не заработаешь. А теперь по поводу вашего вопроса конкретно. Вы спрашиваете о мази Конькова. Если ее нет в аптеках, то при определенных усилиях ее можно приготовить самим. Мазь относится к медосодержащим препаратам и утверждена фармакопейным комитетом. Она состоит из следующих компонентов:

Этакридин – 0,3 г,
Рыбий жир – 35 г,
Мед пчелиный – 63 г,
Вода дистиллированная – 1,5 мл.

Но мне кажется, что ваш знакомый применял модифицированную мазь Конькова – была такая, она отличалась наличием в ней дегтя.

Мазь Конькова с дегтем:

Этакридин – 0,3 г,
Рыбий жир – 33,5 г,
Мед пчелиный – 62 г,
Деготь березовый – 3,0 г,
Вода дистиллированная – 1,2 мл.

ЛОШАДИНЫЙ ГЕЛЬ

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция «Предупреждения Плюс»!*

Я обращаюсь с просьбой разъяснить – можно ли пользоваться и проводить самостоятельное лечение, особенно коленных суставов, средством «Природный целитель – гель-бальзам «2 в 1», которое продается в клиниках для животных – для лошадей?

Я знаю много людей, которые пользуются этим гелем. Я и сам пользуюсь и чувствую себя хорошо. Мне 72 года. Ведь со-

став из 18 трав, ну, может, немного меньше. Однако врачи не рекомендуют его и даже считают вредным. Хотелось бы узнать мнение ваших уважаемых специалистов. Можно ли пользоваться?»

Адрес: Малинину Вольфу Михайловичу,
665813 Иркутская обл., г. Ангарск,
ул. К. Маркса, д. 42, кв. 59.

В.К.: Читатель из Ангарска спрашивает: можно ли лечиться «лошадиным гелем» людям? Видимо, разговор идет об охлаждающе-согревающем геле. Исследований клинических по этому вопросу не проводилось и почему, понять трудно. Сейчас из-за того, что подобные исследования стоят очень дорого, ухитряются обходить эти требования, например, вместо препарата регистрируют пищевую добавку, для которой заключения о проведении клинических исследований не нужно. Впрочем, это может быть и по другой причине. Что касается эффективности лечения лошадиным гелем, то статистика говорит прямо и четко – эффективен, особенно в плане обезболивания. Может ли быть отрицательный лечебный эффект? Да, может, хотя бы в силу индивидуальных особенностей больного. Повышенная чувствительность к тому или иному препарату вещь нередкая, но мне не приходилось ни разу слышать отрицательного отзыва об этом геле. Да, собственно, запрещающих (ядовитых) компонентов в нем нет, хотя мы знаем массу примеров, когда используют и их, например в гомеопатии. Применяем же мы и болиголов, и аконит, и чистотел в виде кваса (по Б.Болотову) и отзывы об этом имеем только положительные.

СНЫТЬ И ОМЕЛА БЕЛАЯ

✉ *«Здравствуйте! Пишу, чтобы попросить: напечатайте, пожалуйста, картинки сныти и омелы белой. Много пишут о сныти, но, увы, изображения ее нет. Может, не раз видели это растение, но не знали, что это оно, и проходили*

мимо. Даже в справочниках по траволечению его нет. Наверное, справочник староват. Спасибо вам заранее».

Колбина О., Смоленская обл.

В.К.: В редакцию пришла просьба поместить материал о сныти и омеле белой, якобы в справочниках о них ничего нет. На самом деле это не совсем так. Сведения об этих растениях есть.

Сныть, это такое растение, что нужно считать человека счастливым, если он ее не видел. Конечно, преимущественно это относится к сельским жителям, огородникам и дачникам. Это один из злейших сорняков. А что же целебные свойства? Давайте говорить начистоту. Сныть не является каким-то выдающимся лекарственным растением. Когда пишут о сныти, то прежде всего упоминают о высоком содержании витамина С в этом растении. Да ведь это не редкость. Компенсировать недостаток витамина С легче и эффективнее, например, луком, лимонами, шиповником, а особенно травой спорыша. Причем рекомендуют сныть потреблять в салатах, говоря, что ранней весной это первая и очень вкусная зелень. Попробуйте, вкусной ее назовешь едва ли. Но если кому понравится, то я не против, но пропагандировать сныть не хочу.

Другое дело – омела белая, хотя и она далеко не панацея.

Омелу белую в народе еще называют дубовые ягодки. Это желто-зеленый кустарник-паразит. Паразитирует он преимущественно на лиственных деревьях (тополе, клене, березе, иве). Держится и развивается за счет дерева-хозяина, присосавшись к нему корнями-присосками Разрастается омела в виде шаровидного куста в диаметре 30-50 см и даже до 1 м. Характерно, что ветки ее ветвятся вильчато (от слова вилка). Листья супротивные, мясистые. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, сидят группами в развилках стебля. Плоды белые с сочной клейкой мякотью. Широко применяется для лечения все растение с листьями и ягодами, распространена омела на юго-западе России, на Кавказе, в Крыму. Для лечебных целей используется все дерево – ветви и плоды, ко-

торые заготавливают в сентябре-октябре. Запомните, растение ядовитое, поэтому осторожней с ним!

Водный настой с листьями и ягодами улучшает *деятельность кишечника*, действует *успокаивающе на нервную систему*. Но самое, на мой взгляд, ценное свойство омелы белой – способность *понижать артериальное давление* за счет расширения кровеносных сосудов и тонизировать сердечную деятельность. В народе давно заметили, что настои омелы белой благотворно действуют на больных *эпилепсией*. Именно поэтому народная медицина рекомендует омелу белую при гипертонии, атеросклерозе, головокружениях, судорогах, истерии, эпилептических припадках, головной боли. Ценное качество – способность омелы *останавливать кровотечения*, причем внутренние, поэтому ее используют при маточных и легочных кровотечениях. В научной медицине препараты омелы – вискулен и омелен, а также водный настой ее применяют при гипертонической болезни, а также для *повышения тонуса кишечника*. Применение омелы при

Фото Жанны Агаповой

Сныть обыкновенная (Aegopodium podagraria)

гипертонии значительно снижает артериальное давление, улучшает общее состояние, вызывает крепкий сон, прекращает головные боли, раздражительность, повышает работоспособность.

Способы применения.

- 1 ч. ложку омелы настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды, профильтровать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при лечении сердечно-сосудистой системы и неврозов, а также как успокаивающее средство при эпилепсии.
- 3 ст. ложки омелы прокипятить 20 минут в 1 л воды, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день до еды при атонии кишечника, кровотечениях.

Хорошо омела белая сочетается с другими лекарственными растениями. Например, для гипертоников эффективен такой сбор:

- омела белая – 3 части, сушеница топяная – 2 части, желтушник серый – 2 части, боярышник кроваво-красный – 3 части. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл горячей воды и кипятить на малом огне 20 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день до еды в течение месяца. Сделав десятидневный перерыв, курс лечения повторить.

СМОТРЕТЬ НА МИР ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Блефароспазм

✉ *«Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс», 6 лет выписывала «ЗОЖ», а теперь мне понравилось ваше издание. Мне 69 лет, болячек, как и у всех, целый букет. Очень бы хотела на страницах вашего журнала прочитать о таких недугах, как блефароспазм, невроз навязчивых движений, дисциркуляторная энцефалопатия.*

Лечусь 7 лет. Уколы, таблетки, капельницы принимаю два раза в год. Но никаких улучшений нет, произвольно закрываются веки. А началось это у меня после похорон мужа. Уж и не знаю, что предпринять.

Посоветуйте, чем мне можно помочь. С уважением Абрамова Нина Никифоровна».

Адрес: Абрамовой Н.Н.,
393153 Тамбовская обл., Уметский р-н,
Березовский с/с, дер. Натальевка.

Рады, что растет число наших читателей. Просьбу автора письма из Тамбовской области рассказать о нескольких заболеваниях, дать необходимые рекомендации и рецепты по их лечению мы адресовали нашим постоянным авторам. Первое слово предоставляем врачу-офтальмологу Якову ПРОНИНУ.

Блефароспазм (от греч. blepharon – веко) – непроизвольное сокращение круговой мышцы глаза, приводящее к стойкому спазматическому смыканию век. Заболевание, начинающееся с учащенного моргания, впоследствии переходит в интенсивное неконтролируемое зажмуривание глаза или

обоих глаз. Различают рефлекторно-защитный блефароспазм, возникающий при воспалении и раздражении переднего отрезка глаза, а также кожи или слизистой оболочки век, обусловленный раздражением рецепторов тройничного нерва. И эссенциальный блефароспазм, который может носить или характер невротически навязчивого действия (тик), или иметь органическую основу, например, при хорее, тетании, кортикальной эпилепсии. Блефароспазм может входить в картину спазма всей лицевой мускулатуры (лицевой гемиспазм и лицевой параспазм).

Лицевой гемиспазм – приступы непроизвольного сокращения или подергивания мимических мышц одной стороны лица, длящиеся от нескольких секунд до нескольких минут. Судороги не ритмичны и не сопровождаются болью. Болезнь начинается со спазма круговой мышцы глаза, затем постепенно захватывает всю мускулатуру лица. В период развернутого приступа наморщивается лоб, закрывается глаз, кончик носа отклоняется в больную сторону, угол рта – кнаружи и кверху. Причинами спазма могут быть стрессы, холод, внезапный яркий свет. Со временем на пострадавшей половине лица усиливается рисунок морщин и кожных складок.

Лицевой параспазм – приступ непроизвольного сокращения мимических мышц с обеих сторон. Может изолированно страдать верхняя или нижняя половина лица. Гораздо реже встречается гемиспазм и часто имеет общие с ним причины. Со временем в пострадавшей части лица может усилиться рисунок кожных складок. Иногда параспазм приводит к неконтролируемому зажмуриванию в самый неподходящий момент (например на пешеходном переходе), что создает угрозу травмы.

В большинстве случаев блефароспазм является одним из основных симптомов заболеваний роговицы. Иногда он бывает до того выражен, что больной не может открыть глаза без посторонней помощи и применения расслабляющих медикаментозных средств. Лечение этого недуга должен непременно проводить врач-офтальмолог.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

После проведения основного лечения для снятия отека век, уменьшения напряжения спазма и болевого ощущения будет полезна следующая маска:

возьмите 1 ст. ложку муки, белок одного яйца, 1 ч. ложку меда. Все тщательно перемешайте до получения тестообразной массы. Нанесите на веки и подержите 10-12 минут.

Процедуры проводить 3 раза в день. Полученную массу можно хранить в холодильнике и использовать до четырех раз.

Не забудем и о простейших, но весьма эффективных примочках из ромашки и шалфея.

По 1 ч. ложке ромашки лекарственной и шалфея залить 200 мл кипятка и настаивать 2 часа, процедить. Промывать глаза и делать примочки 3 раза в день.

Непроизвольные спастические сокращения глазной мышцы наблюдаются иногда и без заболеваний глаз. На несколько секунд веки резко сжимаются, а затем разжимаются. При этом могут быть клонические сокращения круговой мышцы с другими мышцами лица и шеи – так назы-

Фото Александра Ефремова

Липа сердцевидная, или липа мелколистная (Tilia cordata)

ваемый тик. Причина такого блефароспазма лежит в рефлекторном раздражении тройничного нерва при некоторых заболеваниях, например, кариесе зубов, полипах носа. Однако чаще это связано с перенесенными нейроинфекциями или психическими травмами. В таком случае прежде всего необходимо вылечить основное заболевание.

При невралгии тройничного нерва воспользуйтесь следующим рецептом:

возьмите 100 г почек сирени и 0,5 кг нутряного свиного жира, поместите в банку и кипятите на водяной бане 1 час. Полученную смесь втирайте в больное место 3-4 раза в день.

При невротических блефароспазмах полезен прием успокаивающих сборов.

Приготовьте смесь из 100 г коры калины, 100 г лаванды, 75 г цветков липы. 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 1 минуту. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Яков ПРОНИН,
офтальмолог.

НЕДУГ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Атеросклероз нижних конечностей, онемение стопы

✉ *«Уважаемая редакция! Я постоянная подписчица газеты «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс». Хочу получить ответ специалиста по своему заболеванию.*

Мне 50 лет, и у меня онемение стопы. Сахара в крови нет, артрита, артроза – тоже, ноги не отекшие, цвет кожи нормальный. Но ноги сковывает сильное онемение, словно пластина заложена в стопе. При ходьбе чувствую себя хорошо, по лестнице – без проблем, но только стоит сесть – сразу ощущение, что ноги не мои! Невропатолог поставил диагноз: атеросклероз нижних конечностей. Пила таблетки, но не помогло.

Помогите мне, пожалуйста. Заранее спасибо».

Глушакова Г.,
г. Оренбург.

Атеросклероз – хроническое заболевание артерий крупного и среднего калибра, выражающееся в утолщении и уплотнении их стенок в виде бляшек, развивающихся в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ (липидов, главным образом холестерина). Из-за этого артерии теряют присущую им эластичность, стенки их утолщаются. Все это затрудняет ток крови в сосудах, ухудшает работу сердца. Кроме того, вследствие нарушения притока крови к тканям организма последние меньше получают кислорода и питательных веществ. Атеросклерозом чаще всего поражаются сосуды сердца, мозга и конечностей. Мы попросили ответить нашей читательнице врача-фитотерапевта А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО.

Многие люди жалуются на появление онемения в нижних конечностях. Из очень короткого описания автора письма вытекает, что состояние онемения приходит на какое-то время. Ее ноги как бы «сковывает», а потом эти явления проходят. Такие же жалобы появляются, если она садится. Не могу исключить диагноз ее лечащего врача – атеросклероз артерий нижних конечностей. Для его подтверждения нужно посмотреть эти самые артерии (УЗИ, доплеровское исследование, биохимический анализ крови на холестерин и липопротеиды) и только после этого делать назначения лекарств.

Если диагноз подтвердится (в чем я очень сомневаюсь – атеросклероз у 50-летней некурящей женщины (!) – явление очень редкое), то лечение может проводиться:

а) оперативным методом: меняется тот участок артерии, который резко сужен. Это удел сосудистых хирургов.

б) консервативным методом, т.е. терапевтически.

При этом назначается диета с низким содержанием холестерина и легких углеводов и высоким содержанием клетчатки, желчегонных продуктов и пектинов. Физическую нагрузку таким больным рекомендуется постепенно увеличивать. Категорически запрещается курение или пребывание в накуренных помещениях. Из лекарственных препаратов лечащим врачом назначаются те, которые улучшают текучесть крови, расширяют сосуды, способствуют образованию коллатералей (запасных сосудов), совершенствуют питание тканей и их устойчивость к недостатку кислорода, выводят из них токсические вещества. А теперь все по порядку.

ПЕШКОМ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Для предупреждения и лечения атеросклероза, особенно атеросклероза нижних конечностей и кардиосклероза, нужны физические нагрузки. Самые доступные – ходьба или медленный бег. Людям, имеющим уровень холестерина крови выше 6 единиц, жизненно необходимо в сутки ходить не

менее часа в бодром темпе. А вот больным с нарушениями кровообращения нужно ходить дозированно, т.е. по самочувствию, с постепенно нарастающими нагрузками.

Критерием адекватности будет число сердечных сокращений по завершении ходьбы, оно не должно превышать исходный уровень более чем на 10%.

Обязательны гимнастические упражнения, которые выполняют в 2-3 приема в течение дня, чтобы общая продолжительность занятий в сутки занимала 40-60 минут. Важно знать, что мышечные нагрузки снижают уровень холестерина крови. Именно поэтому люди физического труда меньше подвержены атеросклерозу. Поистине движение – это жизнь.

ФИТОТЕРАПИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклероз с успехом может лечиться с использованием природных трав. Фитотерапия проводится в основном в двух направлениях: торможение всасывания холестерина и угнетение его синтеза (поскольку холестерин синтезируется и самим организмом).

Торможение всасывания холестерина возможно с использованием таких растений, как: **аралия, арника, калина, малина, облепиха, овес, одуванчик, ромашка, сушеница, чеснок**.

Угнетают синтез холестерина растения: **астрагал, репешок, якорцы стелющиеся, вереск, боярышник, брусника, толокнянка, зверобой, каштан, омела, ортосифон, аралия, родиола** (золотой корень).

Для лечения атеросклероза можно порекомендовать несколько сборов.

Сбор №1

– плоды боярышника – 10 частей
– листья брусники – 8 частей
– бессмертник – 5 частей
– бузина черная (цветки) – 5 частей
– буквица лекарственная – 5 частей
– пустырник – 10 частей
– плоды шиповника – 10 частей

Способ приготовления:

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по трети стакана 3 раза в день до еды. Лечение должно быть продолжительным, не менее полугода. Лучше его проводить курсами по месяцу с 10-дневным перерывом.

Приведу еще один сбор, который, несмотря на простоту, работает надежно:

Сбор № 2

– цветки боярышника – 5 частей
– трава сушеницы топяной – 5 частей
– трава пустырника – 5 частей
– трава хвоща полевого – 5 частей
– трава спорыша – 3 части

1 ст. ложку сбора заливаем 300 мл кипятка, настаиваем в течение получаса, процеживаем и пьем по полстакана трижды в день перед едой.

Особенно хочу отметить хвощ полевой и спорыш. Хвощ полевой за счет содержащихся в нем солей кремниевой кислоты (салицилатов) способствует увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов. С этой целью он применяется многими фитотерапевтами. Что касается спорыша (горец птичий), то его как-то незаслуженно обходят стороной, а ведь известно, что именно спорыш является одним из лучших средств, регулирующих обменные процессы в организме.

Советую нашим читателям в своих письмах сообщать названия лекарственных средств, их дозы, длительность лечения и сочетание с другими лекарствами, назначенными лечащим врачом. Для оценки состояния мне важно знать не только возраст больного, но и наличие других заболеваний, перенесенных травм, операций, наличие аллергии и наследственность (чем болели родители, родственники по крови – братья, сестры и двоюродные дяди, тети).

Поскольку полных данных от Глушаковой Г. не получено, приведу еще один сбор трав, использование которого при атеросклерозе будет полезно. Рекомендую его принимать при поражении сосудов мозга, конечностей, внутренних орга-

нов, при сахарном диабете любого типа, болезни Рейно и других склеротических заболеваниях сосудов (эффективен даже при красной волчанке).

Сбор № 3

Список включает семена: укропа, дикой моркови, аниса, кориандра, тмина, фенхеля, косточки винограда; цветки: лабазника, липы, бессмертника, календулы, пижмы, клевера, боярышника; корни: аира, валерианы, пиона, цикория, одуванчика, шиповника, солодки; траву, лист: ивы, гинкго-билоба, кипрея, березы, омелы белой, мяты, малины, хвоща, мелиссы, сушеницы, якорцев, сосны (хвоя, почки); плоды: рябины, шиповника, боярышника, калины.

Все травы сбора доступные и неядовитые. Соберите для своего лечения в равных пропорциях 15-20 наименований трав из перечня, просейте через дуршлаг, крупные остатки измельчите в кофемолке или мясорубке. Смешайте отсев и перемолотые травы. Добавьте в сбор измельченные **имбирь, гвоздику, мускатный орех** (их берут обычно в 2-3 раза меньше, чем любую траву) и хорошо перемешайте. Список получился большой, но и болезнь тяжелая. Если вы хотите улучшить свое здоровье и избежать операции, стоит начать лечение травами, и успех не заставит себя ждать.

Способ приготовления:

на 300 мл холодной воды возьмите 3 ч. ложки сбора, доведите до кипения и варите в эмалированной посуде 10 минут. Все влейте в термос и оставьте настаиваться на 7-10 часов, процедите. В настой добавьте 1 ст. ложку любого сока (при наличии на выбор): мяты, софоры, якорцев, клевера, одуванчика, боярышника, омелы, лука или настойки и 2-3 ч. ложки меда. Принимать по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды и оставшуюся часть выпить перед сном. Курс такого лечения – от 2 до 3 месяцев.

Его повторяют, но целесообразнее сборы или компоненты трав менять через месяц, чтобы избегать привыкания. Промежутки между курсами – 10-15 дней. Уже первые исследования крови после начального курса будут лучшими.

Общее состояние и настроение улучшаются, симптомы болезни сглаживаются, а некоторые вовсе исчезают.

При сосудистых заболеваниях подобное лечение должно стать образом жизни для достижения хорошего самочувствия. По стоимости оно вполне сопоставимо с нашими пенсиями и зарплатами и значительно ниже затрат на химфармпрепараты. Последние, как все знают, имеют много побочных действий и могут приводить к новым болезням, особенно при длительном лечении.

Вернемся к онемениям. Поскольку у автора письма онемение стопы связано с изменением положения тела, возможно, эти явления возникают из-за отложения солей в позвоночнике. Необходимо дополнительно провести рентгенологическое исследование, сдать анализ крови на остаточный азот, мочевую кислоту, мочевину, креатинин. Если мои опасения подтвердятся, потребуется лечение у невролога и направление лечения будет другим, включающим и медикаменты, и физиопроцедуры.

Неврологи, кстати, отмечают, что у больных бывают различные типы онемений: на лице, в руках, на теле. Как правило, они сопровождают другие заболевания: острые или хронические нарушения кровообращения в головном мозге, органические поражения головного и спинного мозга (*рассеянный склероз, энцефалиты, боковой амиотрофический склероз*), инфекционные и паразитарные поражения этих структур.

ПИТАНИЕ

При лечении атеросклероза большое значение придается режиму питания, прежде всего ограничивать потребление продуктов, содержащих холестерин, а это: жиры, особенно твердые (бараний), мясо, субпродукты (почки, печень), яйца, сардины, шпроты, шоколад, какао, черный чай. Благотворно действует потребление аскорбиновой кислоты (витамин С), витамин B_2, который препятствует образованию жирового слоя в стенках кровеносных сосудов.

Больным атеросклерозом полезно есть **морскую капусту**, которая содержит много йода, **горох**, содержащий витамин B_2, очищенные от кожуры **баклажаны** в тушеном и жареном виде. Последние способствуют снижению в крови содержания холестерина. Хороши в этом плане **грецкие орехи,** особенно с **изюмом и инжиром**. Рекомендуется ежедневно натощак съедать по 1 **грейпфруту**, который препятствует отложению в сосудах извести, что делает их эластичными и неломкими.

На Руси для лучшего «состояния» сердца рекомендовали кушать спелые вишни с молоком, причем пить молоко не залпом, а постепенно и не менее 7 стаканов за день.

Кстати, эта рекомендация подходит и при борьбе с суставными заболеваниями. В русских народных сказках часто упоминались в качестве питания ягоды **лесной земляники, клюквы, брусники** и даже **колбы** (черемши). Все они благотворно действуют при атеросклерозе.

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

Наш постоянный автор, фитоапитерапевт В.М. КОСТЕРОВ дополнит ответ читательнице, поскольку он ярый поклонник пчел и может долго рассказывать о чудесном применении от многих болезней всего пчелиного – и меда, и перги, и цветочной пыльцы. В данном случае – от атеросклероза. Ему слово.

ПЧЕЛЫ ПРИХОДЯТ НА ПОМОЩЬ

Особого внимания в лечении атеросклероза заслуживает применение продуктов пчеловодства. Например, **маточное молочко** способствует улучшению холестеринового обмена. В частности, апилак, препарат маточного молочка, снижает не только содержание липидов в крови, но и сахара, поэтому его целесообразно применять больным атеросклерозом, отягощенным *сахарным диабетом*.

Натуральное маточное молочко на воздухе быстро окисляется и теряет свои целебные свойства, поэтому нужны надежные и безвредные консерванты. Кроме того, мед

– энергетический продукт, причем легкоусвояемый, что важно для питания сердечной мышцы. При сочетании маточного молочка и меда создается эффективная композиция с потенцированием (взаимоусилением) их целебных свойств.

Маточное молочко принимать на кончике ножа 2 раза в день – утром и вечером до еды. Курс – 1 месяц.

Многочисленными исследованиями доказано, что **прополис,** подавляя перекисное окисление липидов, способствует профилактике и лечению атеросклероза.

Процедура очень проста:

принимать 10%-ную спиртовую вытяжку прополиса по 20 капель 3 раза в день, смешивая с 1 ст. ложкой воды.

Вода примет мутно-белый цвет, это нормально. Для взаимного усиления действия необходимо употреблять в день до 100 г свежего меда.

В народной медицине в качестве антисклеротического средства успешно применяют *настойку боярышника с прополисом:*

смешать поровну аптечную настойку боярышника с 10%-ным спиртовым экстрактом прополиса. Принимать следует по 20-30 капель 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Мед можно использовать отдельно, но лучше с отваром **шиповника** или **витаминными** чаями.

В стакан отвара шиповника добавить 1 ст. ложку меда, пить трижды в день за 20 минут до еды. Курс – 1 месяц.

Могу порекомендовать приготовить впрок целительную смесь для лечения атеросклероза. Для этого:

измельчить 5 лимонов с цедрой, смешать с 5 головками толченого чеснока и все объединить с 1 кг меда, хорошо перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 2-3 ст. ложки в день до еды. Курс – 1 месяц. При необходимости повторить после 10-дневного перерыва.

Особое отношение к **цветочной пыльце.** Это простой, доступный, дешевый и эффективный продукт. Жирные кислоты пыльцы способствуют снижению в крови холестери-

на. Кроме того, в цветочной пыльце содержатся фосфолипиды, способные задерживать отложение холестерина в сосудистой стенке. А ситостерин пыльцы вообще является антагонистом холестерина в организме. Из этого перечня свойств цветочной пыльцы уже понятна ее ценность при лечении и профилактике атеросклероза.

Принимать цветочную пыльцу следует по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

Однако следует помнить, что глотать пыльцу не нужно, ее следует просто подержать под языком до полного рассасывания. Это делается, чтобы избежать попадания пыльцы в желудок с его агрессивным содержанием. А во рту под действием ферментов слюны пыльца частично переваривается и непосредственно через кровь поступает в органы и ткани.

К сожалению, до сих пор мало используют **пчелиный яд**, а именно – пчелоужаления. Пчелиный яд обладает спазмолитическим свойством, особенно снимает спазмы с артерий конечностей. Это очень важный момент, поскольку просвет кровеносных сосудов при атеросклерозе после воздействия пчелиного яда расширяется (снимается спазм). Кроме вышеперечисленного пчелиный яд снижает свертываемость крови и снижает способность к образованию тромбов. Подобные свойства также имеют большое значение при атеросклерозе, когда прохождение крови бывает затруднено по суженным за счет отложенного холестерина сосудам.

В.М. КОСТЕРОВ,
врач-фитоапитерапевт.

КОГДА БОЛЕЗНЬ – НЕ ПРИГОВОР

Миеломная болезнь

✉ *«Уважаемая редакция, пишу вам впервые. Серьезно заболела, а посоветоваться по поводу лечения не с кем. Мне 65 лет, о своем диагнозе – миеломная болезнь узнала совсем недавно. Ничего раньше не слышала про этот недуг. Может, раньше не нужно было, вот и не обращала внимания на это название.*

Заболела примерно в середине апреля. Без боли не могла совсем двигаться, думала – хондроз. Полежав в нескольких больницах и пройдя нужные исследования, врачи наконец поставили мне диагноз. Сложность лечения заключается в том, что у меня одна почка. На днях собираются делать «химию». От больных я узнала, что лечение будет почти год. Подскажите, какими народными средствами можно лечиться дома? У меня низкий гемоглобин, периодически переливают кровь. Помогите, пожалуйста, мне и другим больным, напишите про это заболевание в вашем издании».

Адрес: Вознюк Н.М.,
180007 Псковская обл., г. Псков,
ул. Горького, д. 20/7, кв. 34.

Миеломная болезнь (МБ) – системное заболевание лимфы и крови, характеризующееся поражениями костного мозга и образованием опухолей в различных органах и частях тела. Множество врачей и ученых во многих странах исследуют множественную миелому. Однако до настоящего времени неясны причины возникновения болезни и возможности предотвращения ее развития. Основными средствами лечения болезни являются: химио-, радио- и лучевая терапии, гормональные препараты или антибиотики. Как вы понимаете, речь идет о тяжелой артиллерии.

Можно ли такими бомбардировками устранить причину болезни? Вопрос непростой, и однозначного ответа на него вы не получите ни у одного серьезного специалиста. Что же делать больному и его близким в такой ситуации? Положиться только на официальную медицину?

К сожалению, смертность при лечении всеми вышеупомянутыми средствами по-прежнему высока. Однако есть многочисленные данные о том, что если официальное лечение сопровождать, например, поддерживающей фитотерапией, то его результаты и благоприятный прогноз в несколько раз выше!

Материал доктора ПЕЧЕНЕВСКОГО, военного врача и потомственного травника, хорошо известного нашим читателям, может показаться на первый взгляд слишком хлопотным в плане приготовления сборов. Но не будем забывать, что и миеломная болезнь – не ангина. В каждом сборе доктор по нашей просьбе обозначил основное действие тех или иных компонентов. Так что вы можете при необходимости заменить одну «недостижимую» траву другой или вообще обойтись без какого-либо растения. Самое главное – у вас в руках методика лечения *натуральными* средствами, что само по себе дорогого стоит.

При МБ в крови снижается уровень иммуноглобулинов (белковых образований, отвечающих за иммунитет), развивается *анемия* – дефицит гемоглобина и железа, больных беспокоят боли в костях, иногда происходят самопроизвольные (без внешнего воздействия) переломы костей. Больные, как правило, долго и тяжело болеют *пневмонией*, *пиелонефритом*, прежде чем врачам удается поставить точный диагноз. Особую опасность представляет «ложный пиелонефрит». По существующей теории при МБ возникают очаги некроза почечной ткани как результат блокирования сосудов почек специфическими «миеломными» белками. При этом возникают характерные симптомы *пиелонефрита* – боли в пояснице, повышенная температура, кровь и белок в моче, меняется ее удельный вес,

учащается мочеиспускание. Эти симптомы могут заслонить саму *миеломную* болезнь, лечение которой нужно начать своевременно.

МНОЖЕСТВЕННАЯ МИЕЛОМА И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Миеломная болезнь – болезнь костного мозга опухолевой природы. Точнее – результат неконтролируемого размножения плазматических клеток. Заболевание обычно встречается в пожилом возрасте, молодые люди намного реже подвержены этому недугу.

Плазматические клетки – важнейшая часть иммунной системы человека. Костный мозг является «фабрикой» по производству как плазматических, так и других клеток крови. У взрослого человека больше всего костного мозга содержится в костях таза, в позвоночнике, черепе, а также в длинных костях верхних и нижних конечностей.

Считается нормой, когда плазматические клетки содержатся в костном мозге в очень небольшом количестве (менее 5% от всех клеток костного мозга). Опухолевые плазматические клетки являются моноклональными, т.е. происходят от одной клетки, начавшей бесконтрольно размножаться.

В результате этого их содержание в костном мозге значительно увеличивается (более 10%, может доходить иногда до 90% и более). Поскольку плазматических клеток много, они легко выявляются при исследовании препаратов костного мозга, полученных с помощью пункции или трепанобиопсии, под микроскопом.

Плазмоклеточная опухоль представляет собой скопление плазматических клеток и называется *плазмоцитомой*, которая может возникать как внутри костей, так и за пределами костной ткани. Множественная миелома характеризуется несколькими плазмоцитомами, проявляющимися в виде очагов разрушения костной ткани или равномерным ростом плазматических клеток в костном мозге.

Плазматические клетки вырабатывают так называемые цитокины – вещества, стимулирующие рост или активность некоторых клеток. Особые цитокины стимулируют рост и активность остеокластов, деятельность которых приводит к разрушению (резорбции) костей. При утрате более 30% массы костной ткани у больного может отмечаться тяжелый *остеопороз*, или очаги разрушения костной ткани, выглядящие на рентгеновских снимках костей как большие «дыры».

Такие изменения могут привести к снижению прочности скелета и способствовать развитию переломов. Таким образом, в большинстве случаев первыми признаками множественной миеломы являются боли в костях или переломы.

Когда кости больного множественной миеломой разрушаются под воздействием заболевания, высвобождается большое количество кальция, что может приводить к повышению его содержания в крови. Подобное состояние называется *гиперкальциемия*. Неконтролируемая гиперкальциемия часто вызывает опасные для жизни осложнения, включая почечную недостаточность и нарушения сознания.

Плазматические клетки выделяют специальные белки, называемые антителами, играющие важную роль в работе иммунной системы. Однако избыток этого белка может быть потенциально опасным, вызывать поражение почек и приводить к нарушению нормального тока крови в мелких сосудах. Поэтому множественная миелома часто определяется по необычно высокой концентрации белка в крови и в моче.

Избыток плазматических клеток в костях, кальция и белка в крови может приводить к снижению количества эритроцитов (красных кровяных клеток), то есть к анемии, и вызывать у больного слабость. Для больных множественной миеломой характерно угнетение функции иммунной системы, приводящее к частым инфекционным заболеваниям.

Кроме того, течение болезни иногда сопровождается снижением концентрации в крови тромбоцитов или снижением их функциональной активности, что может приводить к частым кровотечениям.

ФИТОСБОРЫ ПРИХОДЯТ НА ПОМОЩЬ

Лечение миеломной болезни должно проводиться комплексно, включая химиотерапию, иногда лучевую терапию, а также антибиотики. С ранних стадий заболевания необходимо параллельное подключение лекарственных растений. Желательно лечиться курсами по 1,5-2 месяца, меняя состав сборов, применяемые соки и настойки. Хорошо зарекомендовали себя при лечении МБ пчелопродукты: различные сорта меда, цветочная пыльца, перга, маточное молочко пчел, прополисная настойка и т.д.

В начальной стадии болезни целесообразно готовить сборы из 7-10 трав. Например:

Сбор № 1

Земляника, лабазник, ряска, одуванчик (корень), полынь, чистотел, сабельник (корень), омела, шиповник (плоды) – 3 части (все – по 1 весовой части, кроме оговоренных).

Земляника, ряска, чистотел, омела стимулируют кроветворение. Ряска, кроме того, повышает иммунитет.

Лабазник способствует выведению токсинов.

Сабельник, чистотел и омела подавляют рост опухолей.

Полынь и одуванчик улучшают пищеварение, а также способствуют лучшему усваиванию из пищи белков.

Сбор № 2

Крапива, кипрей, пион (корень), грецкий орех (лист), живокость (корень), почки сосны, укроп (семена), девясил (корень), шиповник – 2 части, люцерна (все – по 1 весовой части, кроме оговоренных).

Крапива, грецкий орех, укроп, люцерна стимулируют кроветворение.

Девясил, живокость, почки сосны, пион, кипрей подавляют рост опухолей и вероятность развития пневмонии.

Шиповник – источник витаминов и минеральных веществ.

В периоды ухудшения состояния больного применимы более сложные рецепты.

Сбор № 3

Корни одуванчика – 2 части, девясила – 2 части, сабельника – 2 части, зверобой, чага, крапива, календула, чистотел, брусника, корень аира, подмаренник, омела – 2 части, лист эвкалипта, хвощ полевой, ряска, бадан (корень), эхинацея (трава) (все – по 1 весовой части, кроме оговоренных).

Чага и **календула** – для усиления противоопухолевого действия

Эвкалипт – для лечения легочных осложнений.

Хвощ полевой, **подмаренник** и **бадан** уменьшают потерю белка почками.

Эхинацея – для усиления иммунитета.

В период проведения химиотерапии этот сбор следует пополнять следующими травами:

цветки каштана и гречихи, тысячелистника, корень одуванчика, семена фенхеля, кукурузные рыльца, плоды шиповника – по 2 части, чабрец, цветки ромашки, трава эспарцета, листья грецкого ореха, цветки барбариса (все – по 1 весовой части, кроме оговоренных).

Шиповник, **эспарцет**, **грецкий орех** повышают иммунитет.

Остальные травы стимулируют кроветворение и выводят токсины из организма.

При проведении лучевой терапии в сбор № 3 рекомендую добавить

2 части крапивы, семена льна, омелу белую, бадан, землянику (лист), кизильник, корни пырея – 2 части, корни щавеля конского (все – по 1 весовой части, кроме оговоренных).

Фото Александра Ефремова

Омела белая (Viscum album)

Кроветворение стимулируют **крапива**, **омела**, **бадан**, **земляника**.

Помогают вывести токсины из организма оставшиеся растения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЯ

Травы каждого из приведенных сборов измельчаются в указанных пропорциях, хорошо перемешиваются.

При приготовлении любого из вышеперечисленных сборов нужно:

взять 1-1,5 ст. ложки сбора на 0,5 л холодной (дистиллированной или очищенной) воды, нагреть, накрыв крышкой, до кипения и варить на слабом огне 5-7 минут. Оставить настаиваться 1,5-2 часа, процедить и отжать остаток. В полученный настой добавить 1-2 ст. ложки сока одного из растений – бузины, тысячелистника, омелы, крапивы, одуванчика, лопуха, цикория, шиповника, чистотела и 1-2 ч. ложки настоек на выбор – ряски, полыни, грецкого ореха, календулы, сабельника, пиона, девясила.

Для улучшения воздействия трав в полученный сбор можно добавлять 1 ст. ложку меда (одуванчиковый, каштановый, софоровый, гречишный).

Схема лечения выглядит следующим образом:

в течение 1,5-2 месяцев больной принимает 3 раза в день до еды по 1 ч. ложке цветочную пыльцу (пергу), запивает ее 100 мл приготовленного настоя, в который предварительно добавляет соки и настойки.

В некоторых случаях рекомендую параллельно принимать **спирулину** по 1 г 4-5 раз в день до еды в течение 1,5-2 месяцев. Выпускаются препараты спирулины с **девясилом, эхинацеей** или **грибом шиитаке**.

Лечение спирулиной можно проводить в той же дозе в период ремиссии (улучшения).

Если ведущими симптомами у больного выступает *пиелонефрит с гематурией* (кровь в моче), полезно дополнительно принимать вытяжку из семян грейпфрута (**цитросепт**) в дозе 10 капель 3 раза в день в настой трав, а сбор № 3 целесообразно дополнить корнем кровохлебки, цветками каштана, пастушьей сумкой, цветками гречихи, зверобоем, листом брусники, толокнянки и крапивы (все – по 1 весовой части).

Схема лечения миеломной болезни достаточно сложная и неоднозначная. Но мои многолетние наблюдения говорят о том, что судьба больных и прогнозы МБ всегда оптимистичнее, если при комбинированном лечении используются травы и их препараты, а также различные пчелопродукты. Главное в лечении – проявлять настойчивость и терпение. Тогда результаты лечения не заставят себя ждать.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ОТ ПОТОМСТВЕННОГО ТРАВНИКА

Осложнения после удаления желчного пузыря, кисты в почках

✉ *«Здравствуйте, уважаемые работники журнала «Предупреждение Плюс»! Мне 60 лет. Вот уже двадцать лет живу без желчного пузыря. Все эти годы очень страдаю от несварения желудка со «зловонными поносами». Все болит: желудок, область двенадцатиперстной кишки, правый бок. Врач-гинеколог, дотронувшись до моего живота, приходит в ужас: «Почему не лечите кишечник?» А я устала ходить по врачам. Лечиться стараюсь по «ЗОЖ». Так я и продержалась 20 лет с временными улучшениями. Доктор, который делал гастроскопию, сказал, что язва у меня очень давнишняя, она то затягивается, то опять лопается. Язык всегда обложен, с канавой посередине. Состояние постепенно ухудшается, вот я и решила обратиться к вам (все анализы и результаты исследований высылаю).*

Хочу отдельное спасибо сказать за то, что в №3 за 2010 год вы расписали общий анализ крови. Да вот незадача — теперь результаты анализов приходят зашифрованными, и мы не можем их понять. Не могли бы вы расписать нам значение этих букв?

Еще хочу спросить про фракцию АСД-2. Можно ли в моем случае использовать этот препарат?

Еще меня сильно беспокоит весь опорно-двигательный аппарат: позвоночник, руки, ноги, тазобедренные суставы. По ночам болят руки, а ноги всегда усталые, иногда просто не держат, икроножные мышцы, как ватные.

Еще хочу спросить: а не разъедает ли желудок перекись водорода, которую я пью?

И последний вопрос: что такое почечная недостаточность? Хотелось бы услышать мнение специалиста-уролога: что же делать с этими кистами, которые растут, несмотря ни на что? Наш уролог в поликлинике сказал, что ничего делать не надо. А я не верю! Так они (извините) всю почку сожрут или задушат».

Адрес: Хабибуллиной Ф.И.,
142134 Московская обл., г. Подольск,
ул. Тепличная, д. 6, кв. 12.

«ПР+»: В тот день, когда мы разбирали редакционную почту, к нам в гости пришел доктор Печеневский. Увидев письмо читательницы Хабибуллиной, он сказал, что это классический случай послеоперационного осложнения, и взялся писать ответ.

Уважаемая Ф.И. Хабибуллина! Причиной ваших сегодняшних страданий, в том числе и гинекологических (о которых вы умолчали), является *недостаточная функция пищеварительного тракта*. Это изначально привело к *холециститу* и *желчнокаменной болезни*, последующему удалению желчного пузыря. Операция не улучшила состояния ЖКТ, т.к. специального лечения и соблюдения соответствующей диеты назначено не было. Известно, что операция по удалению желчного пузыря часто приводит к возникновению энтеритов и колитов (воспалению тощей и толстой кишок), гастродуоденитов (воспалению желудка и 12-перстной кишки), забросу желчи в желудок, воспалению пищевода. Потом уменьшается выработка сока поджелудочной железы, приводя к ее воспалению и дегенерации (разрушению, старению, изнашиванию). Потом присоединяется дисбактериоз, т.е. в кишечнике начинают поселяться микробы, которые не участвуют в процессе пищеварения, подавляя жизнедеятельность полезных микробов. Такие состояния при длительном их течении провоцируют образование в кишечнике полипов, которые, в свою очередь, имеют тенденцию к перерождению в опухоли. Опухоли чаще локализуются в

головке поджелудочной железы, толстом кишечнике, сигмовидной и прямой кишке. У людей с удаленным желчным пузырем рак толстого кишечника возникает в 70-100 раз чаще, чем у людей с неудаленным желчным пузырем. Возникает вопрос: может, не соглашаться на удаление, чтобы потом не было других проблем? Думаю, что желчные пузыри удаляются не по прихоти хирургов, а по медицинским показаниям. Никто из хирургов не пойдет на операцию, если в ней нет необходимости.

На мой взгляд, больные с нарушениями пищеварения и болезнями ЖКТ не должны игнорировать простые правила:

1. соблюдать ограничения в питании по своему заболеванию;

Фото Жанны Агаповой

Пастушья сумка обыкновенная (Capsella bursa-pastoris)

2. проводить лечебно-профилактические курсы с применением лекарственных препаратов (по назначению врача) на фоне диеты;

3. проводить лечебно-профилактические курсы приема сборов из лекарственных растений на фоне диеты;

4. регулярно по своей инициативе или по назначению врача 1-2 раза в год проходить диспансеризацию.

Теперь о нынешнем состоянии читательницы. На основе данных гастроскопии, которые она нам прислала, описания симптомов, УЗИ, бактериологического исследования и томографии внутренних органов советую подготовить для себя сбор лекарственных растений:

зверобой, календула, ромашка, корни дягиля, алтея и одуванчика, семена укропа и фенхеля, мята перечная – по 50 г; корень калгана (горца змеиного или бадана, на выбор) –20 г.

Травы измельчить в кофемолке. На 400 мл холодной воды возьмите 1 ст. ложку сбора, замочите на час, доведите до кипения и варите на малом огне 10 минут, слейте в термос и оставьте до утра. Процедите, добавьте 1 ст. ложку сока подорожника, 1-2 ч. ложки настойки эвкалипта или календулы и 30-40 капель аптечного цитросепта (он губительно действует на вредные микробы, грибки и простейших, восстанавливает полезную микрофлору).

Начинаете лечиться так:

дневной настой 400 мл приготовленного лекарства пейте глотками в течение дня независимо от приема пищи 7-10 дней. Затем принимаете настой уже по 100 мл в подогретом виде медленно 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Весь курс лечения рассчитан на 1,5-2 месяца.

Питание во время лечения щадящее, с исключением жареного, острых и горячих блюд, сырых овощей, газированных напитков, курения. Пищу принимать небольшими порциями, хорошо пережевывая ее. Полезны кисели, нейтральные по кислоте, супы-пюре и каши-размазни. В ходе фитотерапии постарайтесь обойтись без ферментов. При нынешнем состоянии читательницы ей категорически противопоказаны квасы по Болотову, перекись водорода, АСД-2 лю-

бого цвета, растворы неорганических кислот (соляная, азотная, прочие).

Проведя 1-2 курса рекомендованной фитотерапии и восстановив нормальное пищеварение, сделайте гастроскопию и обследования кишечника, проверку на наличие или отсутствие дисбактериоза.

По вопросу болей в костях, изменений в позвоночном столбе и в мышцах могу предположить, что они связаны с общим возрастным *остеопорозом*. Решайте этот вопрос с остеопатом, гинекологом, терапевтом или травматологом.

Образование кист в почках – процесс длительный. Если болезнь протекает с пиелонефритом, составляются сборы трав для лечения двух этих недугов. В ряде случаев, в зависимости от локализации кист, урологи идут на дренирование (отсасывание) содержимого кисты и/или вводят в ее полость вещества для склерозирования данного образования, что в последующем может привести к ее исчезновению.

Хроническая почечная недостаточность как патологическое состояние развивается в результате хронических дегенеративных, воспалительных болезней почек, от множественных кист, опухоли, травм и токсических поражений этого парного органа. Такой диагноз может быть поставлен на основе жалоб больного, УЗИ и рентгеновских, томографических и биохимических исследований, анализов мочи и крови.

В свое время по просьбе ведущего уролога БСМП (больница скорой медицинской помощи) г. Николаева Игоря Александровича Гурченкова я составил сбор лекарственных растений для лечения больных с почечными кистами. Не буду подробно вдаваться в суть лечения (об этом планируется отдельная статья), а сейчас назову некоторые лекарственные растения, входящие в общую схему.

Зюзник, дурнишник, чистотел, омела, зверобой, золотарник, кирказон, крапива, репешок, овес, череда, спорыш, пастушья сумка (трава, сок).

Березовые листья и почки, календула (сок, цветки), брусничный и земляничный лист, корень пырея, сосна (шишки, почки, сок), болиголов (сок), подорожник (сок, лист), вале-

риана (корень), очиток едкий, шиповник (корень, ягоды, сок ягод), окопник (корень), лопух (корень, сок), одуванчик (корень, сок).

Обычно для начала лечения необходимо взять 5-7 растений из списка (каждого по 100 г), измельчить, перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л холодной воды, варить на медленном огне 5-7 минут, настоять при комнатной температуре 7-10 часов, процедить. В настой добавить 1-2 ст. ложки одного или двух соков (из списка). Принимать по 100 мл за 20 минут до еды 3-4 раза в день и на ночь. Курс лечения – 1,5-2 месяца. Следующий курс предпочтительно провести через 1-1,5 месяца с использованием других растений (из списка). Таких курсов желательно сделать 3 за год.

После второго курса рекомендую сделать обследования: УЗИ, анализ крови и мочи (общий и биохимический).

Эта схема лечения была наработана еще моими предками-травниками: дедом, Тимофеем Корнеевичем Моисеенко, и мамой, Марией Тимофеевной Печеневской.

Расшифровка латинских сокращений клинического анализа крови

WBC – лейкоциты
LYM – лимфоциты
GRA – гранулоциты
RBC – эритроциты
HGB – гемоглобин
HCT – гематокрит
PLT – тромбоциты
MO – моноциты

Хочу пожелать читателям внимательно относиться к своему здоровью, не запускать болезни, лечить их настойчиво и у компетентных врачей. Средства народной медицины, лекарственные растения в частности, всегда будут оставаться важным подспорьем в поддержании здоровья на должном уровне.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

НАШ КОНСИЛИУМ

Тракционный дивертикул пищевода

«Здравствуйте, редакция журнала «Предупреждение Плюс». Мне 50 лет. В январе 2010 года я перенесла операцию по поводу диафрагмальной грыжи. После операции образовался тракционный дивертикул пищевода размером 2,4х2,9. На консультации хирург сказал, что предстоит очень сложная операция со вскрытием грудной клетки, а последствия операции непредсказуемы.

Прошу вас дать консультацию: что же мне делать в этой ситуации? Может, есть другой путь, кроме операции?

С уважением Каширцева Ольга Александровна».

Адрес: Каширцевой Ольге Александровне,
693007 г. Южно-Сахалинск,
пр-т Мира, д. 176, кв. 3.

«ПР+»: У нас на стене висит плакат: «Редакция заочных консультаций не дает». Это как раз на те случаи, когда в письмах или по телефону читатели просят поставить им диагноз, решить за них их судьбу... Да, мы рассказываем о методах лечения того или иного недуга, применении растительных средств, профилактике, возможных осложнениях и т.д., но в общих чертах. Каждый конкретный случай должен рассматриваться индивидуально и не за глаза. Поэтому рекомендации наших специалистов ни в коем случае не исключают непосредственного контакта пациента со своим врачом, который его наблюдает.

А теперь по поводу дивертикулита. Наши постоянные читатели уже хорошо знакомы с материалами на тему желудочно-кишечных заболеваний, которые пишут доктор Воронцов

и доктор Ванин. Мы показали им письмо Ольги Александровны и попросили прокомментировать его.

Образование тракционного дивертикула пищевода в случае нашей читательницы может быть следствием образования спайки или, скорее всего, повышения давления в пищеводе. Подобная ситуация может произойти в результате послеоперационного сужения той части пищевода, которая находится ниже диафрагмы, то есть в брюшной полости. Предрасполагает к дивертикулу и врожденная слабость стенки пищевода. Поэтому дивертикулы практически всегда пульсионно-тракционные.

Первостепенной задачей при подобном диагнозе является предупреждение длительного нахождения кусочков пищи в дивертикуле. Это приводит к воспалению (дивертикулиту) и появлению неприятных ощущений: слюнотечений во время сна, умеренных болей за грудиной, чувству «застревания» пищевого комка, отрыжки с запахом еды.

Вопрос о своевременном опорожнении дивертикула или задержке пищи, как правило, решается во время рентгенологического исследования пищевода опытным рентгенологом. Если специалист обнаружил, что часть контраста остается в дивертикуле, он определяет, в каком положении тела этот дивертикул освобождается самостоятельно или после приема воды. Человеку, соответственно, дается рекомендация на 5-8 минут после еды принимать такое положение тела, при котором происходит опорожнение дивертикула.

Через 6 месяцев после процедуры желательно посетить рентгенолога еще раз, чтобы провести контрольное исследование для определения размеров дивертикула и его способности опорожняться.

Если говорить о *профилактике дивертикулита*, то рекомендации тут простые, но соблюдать их следует неукоснительно, а именно:

есть медленно, тщательно пережевывать пищу, не отвлекаться во время еды, после каждого приема пищи промывать пищевод, выпивая стакан теплой воды (можно газированной минеральной) маленькими глотками.

Крайне необходимо посетить стоматолога для санации полости рта, ведь микробы, живущие у нас во рту, могут стать источником инфицирования любого органа, тем более нездорового. Помните, что процесс пищеварения начинается у нас во рту, поэтому избавиться от токсинов помогут и регулярные гигиенические процедуры.

Чистить зубы нужно не менее двух раз в день. Перед сном для избавления рта и пищевода от микробов полезно выпивать стакан серебряной воды в концентрации 200 мкг/л.

Только по сумме всех указанных рекомендаций решается вопрос о необходимости операции по удалению дивертикула. При соблюдении всех условий, направленных на предупреждение дивертикулита, от оперативного лечения можно воздержаться.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
врач-гастроэнтеролог, к.м.н.

По-видимому, у больной имеет место тракционный дивертикул в начальной стадии, что можно лечить консервативно. Для этого советую соблюдать щадящую диету (отказаться от потребления алкоголя, лука, пряной и жирной пищи, крепкого чая и кофе, фруктовых соков и цитрусовых). Придется также отказаться от обильной еды, перейдя на дробное питание (есть понемногу, но часто). Не курить. После еды не ложиться в постель в течение 2-3 часов. Спать лучше с приподнятым (на 15 см) изголовьем. Промывать полость дивертикула теплой водой.

Перед сном, через 2 часа после ужина, постепенно (с небольшими паузами) выпить 2-3 стакана теплой воды.

Подобная процедура позволяет не только промывать полость дивертикула, но и *предупреждать его воспаление*.

К вышеотмеченному целесообразно добавить прием препаратов:

смекта (адсорбент) – 1 пакет 3 раза в день в течение 7 дней;

хилак-форте (пробиотик) – по 15 капель 3 раза в день 7 дней;

бифиформ – по 1 капсуле 3 раза в день в течение 7 дней (при отсутствии клиники дивертикулита можно не принимать);

фуразолидон – по 0,1 г после еды 4 раза в день в течение 7 дней (при отсутствии клиники дивертикулита можно не принимать);

метронидазол – по 0,25 г во время еды в течение 7 дней;

викалин (викаир) – по 1 таб. после еды 3 раза в день в течение 1 месяца (при изжоге).

Для *рассасывания послеоперационных спаек* показаны:

– физиотерапия (электрофорез с ируксолом, коллализином);

– массаж (поглаживание, постукивание, разминание кожи в зоне дивертикула);

– лечебно-физкультурный комплекс.

УПРАЖНЕНИЕ №1

Лягте на спину. Подложите под голову валик или подушку. Ноги согните в коленях, подтяните к себе. Руки выпрямите вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, выпятив живот, после этого выдохните ртом, подтянув живот как можно выше под ребра. Замрите в таком положении на несколько секунд и опять вдохните, выпятив живот. Повторите это упражнение несколько раз. При этом можно поглаживать живот по часовой стрелке.

УПРАЖНЕНИЕ №2

Положите руки на ребра, как бы захватывая их. Выдохните, выпятив живот. На вдохе подтяните живот максимально вверх, пальцами рук надавливая на область подреберья.

Задержите дыхание на 6-10 секунд, при этом согнутые в коленях ноги наклоняйте то влево, то вправо. Повторите упражнение 6-8 раз.

Из средств народной медицины рекомендуются:

– смазывания послеоперационного рубца голодной слюной;

– внутренний прием порошка корня молочая-солнцегляда (1 ч. ложку на 1 стакан воды прокипятить 20 минут, настоять 30 минут, остудить, процедить, пить по 1/3 стакана до еды в течение недели). Это поможет *сократить размеры дивертикула, предупредить* (снять) его *воспаление*.

Анатолий ВАНИН,
к.м.н.

МАЙОНЕЗ ИЛИ ТРОЯНСКИЙ КОНЬ?

Все твердят, что надо быть поосторожнее с жирами. Но жиры жирам — рознь. Одни утверждают, что употребление животного жира провоцирует появление бляшек на стенках сосудов, в результате чего возникает пресловутый атеросклероз. Другие твердят, что растительные жиры плохо усваиваются организмом, так как пищеварительная система человека больше приспособлена для усвоения животного, нежели растительного, жира. Дискуссии на эту тему не стихают, и в этом номере вы найдете мнение еще одного противника связи животных жиров с атеросклерозом (см. материал о преднизолоне на стр. 82). Но жиры — это не только масла, это еще и их производные, в частности майонез. Хорошо известный нашим читателям винницкий врач Дмитрий НАУМОВ высказал свое мнение об этом продукте нашему корреспонденту.

«Предупреждение Плюс»: **Дмитрий Власович, готовясь к нашему разговору, я проштудировал, что пишут о майонезе его производители. В частности, я нашел вот такое, на первый взгляд, безобидное описание того, что добавляют в майонез, чтобы он лучше хранился, и каковы должны быть эти сроки хранения:**

«...Консерванты (сорбат калия Е202, бензонат натрия Е211 и др.) препятствуют быстрой порче майонеза, подавляя развитие дрожжей и плесневых грибов. При выборе майонеза обращайте внимание на срок его годности. Чем больше срок годности, тем больше консервантов добавлено в майонез. Без них, конечно, не обойтись, иначе майонез испор-

тился бы уже на следующий день. Но все же рекомендуется выбирать продукт со следующими сроками годности:

- 2 недели (для российского низкожирного майонеза);
- 2 месяца (для российского высокожирного майонеза);
- 5 месяцев (для импортного высокожирного майонеза).

Майонезы со сроком годности полгода и более напичканы консервантами, антиокислителями и антибиотиками до предела.

Если на упаковке с майонезом указывается, что содержание жира в нем всего 36-65%, а срок хранения такого продукта составляет 1-2 года, то перед вами фальсификация продукта. Также перед вами фальсификат, если на упаковке российского майонеза со сроком хранения 2 месяца не указаны добавки антиокислителя или консерванта».

Дмитрий НАУМОВ: Современный промышленный майонез – это своеобразный троянский конь. Все пациенты, которые обращались ко мне с болезнями крови и лимфы – *лейкемия, лимфогранулематоз, лимфолейкоз*, длительное время употребляли этот майонез.

«ПР+»: Что значит длительное время?

Д.Н.: То есть на протяжении одного-двух лет ели майонез «взахлеб», добавляя его почти ко всем блюдам как приправу.

«ПР+»: В чем, собственно, вред майонеза, по-вашему? И почему от него страдает прежде всего лимфа?

Д.Н.: Давайте посмотрим. Если вы приготовили домашний майонез по классическому рецепту, сколько он может храниться в холодильнике, как вы думаете?

«ПР+»: Ну, не знаю, несколько дней, наверное.

Д.Н.: От 2 до 5 дней при температуре 5 градусов Цельсия. А промышленный майонез, то есть тот, что продается в магазине, хранится месяцами в ларьках при температуре 20 градусов Цельсия. Почему? Потому что в него добавляют консерванты – сорбиновую и бензойную кислоты. Майонез, будучи родственным жирным структурам,

таковой является лимфа, проносит в нее эти консерванты, которые блокируют жизнедеятельность клеток лимфы, в частности эритроцитов. Они перестают нормально делиться, отчего происходит сгущение лимфы, нарушаются ее транспортные функции, увеличиваются лимфоузлы, в частности, по ходу сигмовидной и прямой кишки. Могут возникнуть и такие грозные недуги, как лейкемия, лимфогранулематоз, лимфолейкоз, о чем я уже говорил. Так что стоит хорошо подумать, прежде чем увлекаться майонезом, который подобно троянскому коню впускает в наш организм вражеское войско.

«ПР+»: Что ж, остается только дать рецепт приготовления домашнего майонеза. Процитируем его по книге «Кулинария» (Москва, 1966 г., издательство «Экономика»):

СОУС МАЙОНЕЗ

«Масло растительное – 750 мл, яйца (желтки) – 90 г (6 шт.), горчица готовая – 25 г, уксус 3%-ный – 150 мл, сахар – 20 г.

В сырые яичные желтки, тщательно отделенные от белков, добавить горчицу, соль и хорошо размешать лопаткой. Затем при непрерывном взбивании влить растительное масло вначале по одной, а затем по 2-3 ст. ложки.

Масло должно иметь температуру 12-16^0. При такой температуре растительное масло лучше эмульгируется, т.е. раз-

бивается на мелкие шарики, которые распределяются в яичном желтке, не соединяясь между собой.

Каждую новую порцию масла вливать после того, как закончилось эмульгирование предыдущей порции. Когда все масло будет проэмульгировано, получается густой соус, который держится хорошо на лопатке.

В приготовленный соус влить уксус, добавить сахар, хорошо размешать; уксус можно заменить лимонной кислотой; после введения уксуса соус становится несколько жиже и белее.

При неправильном изготовлении или длительном хранении соуса эмульсия может разрушиться: шарики масла соединятся между собой, вследствие чего масло частично выделится на поверхность, нарушая однородность соуса, произойдет так называемое *отмасливание* соуса. Чтобы восстановить однородность соуса, необходимо снова разбить масло на мельчайшие шарики. Для этого желток яйца выпустить в отдельную посуду и понемногу добавлять отмаслившийся соус, все время взбивая смесь, т. е. повторять ту же операцию, что и вначале, при изготовлении соуса.

Для получения более устойчивой эмульсии майонез следует изготовить во взбивальной машине. При этом масло разбивается на более мелкие шарики, что затрудняет их соединение и повышает устойчивость эмульсии.

Соус майонез и его производные хранят в фарфоровой или эмалированной посуде».

Д.Н.: Я бы добавил, что растительное масло для приготовления майонеза лучше брать холодного отжима, нерафинированное, а то как бы вместо одного троянского коня нам не подсунули другого.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ

ОРВИ, простуда

Жарким, знойным летом, казалось, никогда не наступит долгожданная прохлада с освежающим ветерком и легким дождиком. Ан нет, дождались! Помимо красивых пейзажей бабьего лета осень приносит с собой затяжные дожди, пронизывающий северный ветер и, как водится, простуду с инфекционными заболеваниями. Хочется как-то обезопасить себя и своих близких от этих болячек. А если уж свалились с температурой, с помощью каких средств поскорее поставить себя «на ноги»? О средствах защиты в эту промозглую пору, а также лечении ОРВИ расскажет врач-отоларинголог высшей категории Галина Николаевна КЛЮЕНКОВА.

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Человеческий организм способен самостоятельно бороться с вирусами, формируя специфические антитела (специальные белки, вырабатываемые иммунной системой), которые взаимодействуют с соответствующим вирусом и тем самым эффективно препятствуют развитию болезни. Обычно на такую борьбу у организма уходит от 3 дней до недели. За это время здоровье и иммунитет сильно ослабевают, на эту благодатную почву приходят микробы и бактерии, атакуя обессиленный организм, вызывая ангины, бронхиты, фарингиты, воспаления легких и прочие малоприятные тяжелые заболевания. Поэтому единственным способом профилактики, а также лечения **ОРВИ** и гриппа является укрепление собственного иммунитета организма. С чего начнем?

Прежде всего с **закаливания.** Очень часто в возникновении простудных и других болезней мы виним сквозняки,

промокшие ноги и переохлаждение. Регулярное применение холодовых процедур снижает вероятность возникновения этих недугов. Формы закаливания могут быть самые различные: обтирания, обливания прохладной водой, душ, ванны, ножные ванночки, зимнее плавание. Главное, не забывайте о некоторых правилах, которые необходимо соблюдать.

Во-первых, закаливаться нужно постепенно, систематически, длительно и последовательно. В самом начале не увлекайтесь излишним сидением в холодной воде. Стоит вначале разок окунуться в холодную воду и, почувствовав холод, постараться расслабиться. И потом раз за разом уже находиться в холоде все дольше и дольше. Механизм закаливания – это вызов температурного стресса, при котором вырабатывается огромное количество гормонов коры надпочечников и активизируются все защитные силы организма.

Пожилым людям закаливание нужно начинать с обтирания ног полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая каждый день ее температуру на 1 градус. Через неделю можно переходить на обливание ног. И только после этого приступайте к обливанию водой, соблюдая постепенность и систематичность.

Во-вторых, для большей эффективности хорошо сочетать общее обливание с местным закаливанием наиболее чувствительных к холоду частей тела. Если ноги – обливание ног холодной водой, если мерзнет лицо – протирайте его кубиками льда, беспокоит горло – полощите горло прохладной водой.

После сеанса закаливания не нужно слишком кутаться в теплую одежду, однако не следует и легко одеваться. Во всем нужна мера. После процедуры очень полезно выпить горячего (но не обжигающего!) травяного чая (с мятой, зверобоем, с листьями и плодами шиповника, черной смородины и т.д.) с добавлением 1 ч. ложки меда.

Немаловажным фактором в закаливании организма является ваш душевный настрой, нацеленный на положитель-

ный результат. Необходимо освободиться от страха перед холодом. Нам с детства внушали, что от него можно простудиться, заболеть, получить ангину, бронхит, воспаление легких и т.д. Освободитесь от предвзятого мнения, что это плохо, вредно и опасно. Настройтесь, что **закаливание** вам **необходимо для здоровья.**

Помимо закаливания повысить общий иммунитет можно с помощью способов, известных многим. Напомню рецепт алоэ с медом:

неделю не поливайте алоэ (столетник), затем нижние, большие листья срежьте, поместите в холодильник (не морозилку!) на 3-5 дней. За это время в них произойдет ферментация. Затем пропустите листья через мясорубку, сок отожмите и смешайте 1 его часть с 3-5 частями меда. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

Хорошо зарекомендовали себя **адаптогены** – растения, способствующие адаптации (приспособлению) организма к неблагоприятным условиям. К таким растениям относятся: женьшень, аралия маньчжурская, элеутерококк, золотой корень и т.д. Оптимальным средством считается корень элеутерококка. Его используют в качестве настойки:

1 ч. ложку настойки смешивают с 1 ст. ложкой воды и принимают трижды в день до еды.

Особенно благоприятен **элеутерококк** для людей с *пониженным давлением*, поскольку это растение способно его несколько повышать.

Настойка **эхинацеи** также является одним из лучших иммуностимуляторов среди лекарственных растений. Принимать ее следует также по 1 ч. ложке.

Во время эпидемии в многолюдных местах, особенно в общественном транспорте, необходимо надевать защитные маски, перед выходом на улицу смазывать нос **оксолиновой** или **виферoновой** мазью. Для медикаментозной профилактики укрепления иммунитета рекомендую такие препараты, как **арбидол**, **анаферон**, **амизон**, **ремантадин**, **тилорон** и др. препараты. Они вызывают повышенную выработку интерферона – белка, который вырабатывается организмом для

борьбы с вирусом, а также блокируют размножение вирусов и микробов.

Можно воспользоваться эфирным щитом – антивирусной группой ароматов. К ним относится эфирное масло **чайного дерева** (сильнейший антисептик), **гвоздика** и **имбирь**. Сюда же относится и масло **душицы**, которое помогает отразить эпидемию гриппа. Для комнаты в 15 квадратных метров достаточно накапать 6-7 капель эфирного масла в аромалампу.

Фото Жанны Агаповой

Женьшень (Panax)

Из старых бабушкиных методов настоятельно рекомендую повышенное потребление **чеснока** и **лука**. Для придания этому процессу большей эстетики лук лучше употреблять на ночь, а чеснок, чтобы избежать неприятного запаха с утра, проглатывать, как таблетку – целую дольку.

Во время эпидемии с профилактической целью полезно проделывать следующую процедуру:

натрите на терке репчатый лук и в течение 10-15 минут вдыхайте запах свежеприготовленной кашицы.

Или воспользуйтесь следующим рецептом:

свежую хвою сосны (100 г) промойте и измельчите, затем залейте 1 л кипящей воды, доведите до кипения, выключите огонь. Настаивайте 1-2 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день, растворив в напитке 1 ст. ложку меда.

Настой богат витамином С, а также другими витаминами и микроэлементами, оказывает бактерицидное действие, укрепляет иммунитет, а также ускоряет выздоровление при простуде.

Можно приготовить следующую настойку:

стакан ягод черной смородины залейте стаканом водки, добавьте стакан сахарного сиропа и настаивайте, изредка взбалтывая, 30 дней в темном месте. Принимайте по 1 рюмке в день или вливайте по 1 ст. ложке настойки в стакан горячего чая.

Укрепляя иммунитет, не забудьте добавить в свой рацион морепродукты, яйца, печень, рыбу, сливочное масло и сметану. Ежедневно ешьте апельсины, грейпфруты, киви, капусту, ростки пшеницы, облепиху. Не забывайте про морковь, помидоры, красный перец, тыкву, шиповник, петрушку и шпинат. Тем, кто не может полноценно питаться в течение всего дня, необходимо принимать витаминные препараты.

ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО

ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем с кашлем и

насморком от больного человека к здоровому. Симптомы болезни известны многим: заложенность или обильные выделения из носа, чихание, кашель, который может быть сухим, как бы лающим, боль в горле и головная боль, слезоточивость, повышение температуры (37,5-38 градусов), общая слабость и недомогание. Нужно отметить, что в отличие от гриппа при ОРВИ катаральные явления проявляются одновременно, а иногда и раньше повышения температуры тела. При этом могут воспаляться лимфатические узлы на шее, под нижней челюстью, за ушами.

Как отличить грипп от ОРВИ? *Грипп* – острая вирусная инфекция, протекающая очень бурно и вызывающая сезонные вспышки эпидемии. Его основными признаками являются резкое появление высокой температуры, сильная головная боль, боль в суставах, общее недомогание и большая слабость. Вирус гриппа легко передается при чихании, кашле, поражает окружающих на большом расстоянии. Заболевание опасно своими осложнениями, особенно для маленьких детей, стариков и хронических больных. Грипп отличается высокой температурой и интоксикацией организма, проявляющейся в головных болях, ломоте в мышцах, после чего добавляются катаральные явления. При *ОРВИ* кашель, насморк, боли в горле, как правило, присутствуют сразу, а температура невысокая.

ЛЕЧЕНИЕ

Если вы почувствовали первые симптомы ОРВИ или простуды, попарьте ноги:

в тазик налейте воду 37-40 градусов, добавьте туда 2-3 ст. ложки горчичного порошка. Длительность процедуры – 10-15 минут.

После ее окончания вытрите ноги насухо, затем разотрите ступни водкой, настойкой прополиса или бальзамом «Звездочка», наденьте шерстяные носки. Конечно, после такой процедуры о походах на улицу не может быть и речи.

Хорошо выпить горячего чая с малиной или медом, лечь в постель, укрыться одеялом и поспать. Можно насыпать сухой горчичный порошок в хлопчатобумажные носки и не снимать их 2-3 дня. Если же вы не почувствовали облегчения, а насморк, кашель и головная боль усилились – не упускайте время, занимаясь самолечением, вызывайте врача. Доктор поставит вам правильный диагноз и назначит необходимое медикаментозное лечение.

В течение болезни необходимо находиться в тепле и покое, так сказать, соблюдать постельный режим, чтобы предотвратить распространение вируса и избежать возможных осложнений. Желательно воздержаться от жирной и тяжелой пищи и пить как можно больше жидкости. При ОРВИ хороши брусничные, клюквенные, черносмородиновые морсы. Для повышения сопротивляемости организма можно приготовить следующий напиток:

сок одного лимона развести в стакане воды и добавить 1 ч. ложку меда.

Полезно также принимать чесночный отвар. Для его приготовления:

3-4 истолченные дольки чеснока заливаем стаканом воды, провариваем 7-10 минут, остужаем, процеживаем.

Полученный отвар выпиваем в течение дня. Он обладает прекрасным антиспазматическим и антисептическим действием, вымывает из организма токсины и снижает жар.

Чтобы облегчить протекание болезни и ускорить выздоровление, воспользуемся проверенными средствами.

ДЕЛАЕМ ИНГАЛЯЦИИ

Они незаменимы при охриплости, потере голоса (афонии) и затрудненности дыхания.

Всем известен народный способ дышать паром над сваренной в мундире картошкой. А можно сделать следующую ингаляцию:

в 1 л кипящей воды бросить 1 ч. ложку соды, 1 таблетку валидола и мелкорубленую луковицу, закрыть

крышкой и снять с огня. Поставить кастрюлю на стол, снять крышку и выпустить большой пар, сделать воронку, например, из бумаги или плотной ткани, и подышать над паром 8-10 минут.

После ингаляции не выходить из дома, выпить чай с малиновым, брусничным или черносмородиновым вареньем и лечь в постель.

Полезно проводить также процедуры с **ароматическими маслами** (масло **эвкалипта**, **мяты, лаванды, чайного дерева**). Достаточно в горячую воду добавить 5-10 капель и подышать в течение 10 минут.

БОРЕМСЯ С НАСМОРКОМ

В любой аптеке сейчас можно найти большой арсенал всевозможных капель, среди которых есть антисептики, убивающие бактерии, и сосудосуживающие препараты: **галазолин, олинт, отривин, називин, тизин**, **длянос** и многие другие. Эти средства вызывают сужение кровеносных сосудов слизистой оболочки, таким образом устраняя отек. Действие препарата наступает через несколько минут и продолжается в течение нескольких часов.

А чтобы лечебный эффект проявился в полной мере, перед процедурой необходимо промыть нос, удалив излишнюю слизь и корочки. В противном случае действие лекарства будет ослаблено или вообще не будет никакого результата, т.к. оно просто не поступит в клетки слизистой носа. В аптеке есть много так называемых «носовых душей», это соленые растворы морей, очищенные и стерилизованные (аквамарис, маример, аква-лор), но они дороги. Поэтому сделаем раствор сами. Для этого:

1 ч. ложку морской или поваренной соли растворим в 1 л воды.

Нельзя втягивать носом раствор во время насморка, т.к. слизь и жидкость могут попасть в слуховую трубу, и начнется воспаление уха. Лучше пользоваться небольшим заварочным чайничком, а для введения лекарственных препаратов лучше использовать спреи.

Чтобы правильно сделать впрыскивание, следует держать распылитель вертикально, насадка при этом должна быть направлена вверх. Затем поместите насадку в носовой проход, быстро надавите 1 раз на распылитель и сразу же ее выньте. Во время процедуры для оптимального введения препарата нужно вдохнуть немного воздуха через нос. Когда закапываем капли в нос, голову нужно держать немного набок в ту сторону, куда вводят лекарство, пипеткой выжать 2-3 капли, затем зажать пальцами вторую половину носа и сделать несколько коротких вдохов носом, зажать обе половины и снова сделать несколько коротких вдохов и выдохов. Это очень важно, т.к. правильно введенные капли не попадут в горло и не вытекут обратно.

Насморк можно полечить народными средствами:

смешать сок подорожника с соком алоэ в пропорции 1:1 и закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли в течение 5-7 дней.

Очень полезны сок и ягоды **калины**.

Разбавьте сок калины водой 1:1 и капайте по 5 капель в каждую ноздрю 2-3 раза в день.

Для приема внутрь ешьте калину, протертую с сахаром или медом, по 2 ст. ложки 3-5 раз в день.

Лечитесь настоем **репчатого лука:**

3 ст. ложки мелко нарезанного лука залейте 50 мл теплой кипяченой воды, добавьте половину ч. ложки меда, тщательно перемешайте. Закапывайте в нос по 3-4 капли 4-5 раз в день в течение недели.

Или другой рецепт:

смешать 1 ч. ложку меда и 3 ч. ложки свекольного сока. Закапывать в нос по 5-6 капель 3-4 раза в день.

Чтобы пропотеть, воспользуйтесь следующими рецептами:

Рецепт 1.

Заварите 4 ч. ложки листьев или плодов малины 2 стаканами кипятка, оставьте на несколько часов в термосе. Настой пейте теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

Рецепт 2.

1 ст. ложку цветков липы заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

Применение меда усиливает потогонный эффект, поэтому настой желательно принимать на ночь.

Рецепт 3.

Приготовить смесь: плоды **малины** – 2 части, листья **мать-и-мачехи** – 2 части, трава **душицы обыкновенной** – 1 часть.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Приготовленный настой в теплом виде выпить перед сном.

ПОЛОЩЕМ ГОРЛО

Достойное место в борьбе с *ОРВИ и простудой* занимают полоскания. Если першит в горле:

размешайте 1 ст. ложку настойки календулы или 1 ч. ложку соды, добавьте 3 капли йода в стакане воды.

Полученным раствором полощите горло не менее 6 раз в день. Не забудьте только, что вода для полосканий должна быть не слишком горячей.

Можно купить в аптеке недорогое и безопасное средство – **фурацилин**. Приготовьте из него теплый раствор:

растворите 2-3 таблетки в половине стакана кипяченой воды и 4-5 раз в течение дня полощите горло по 5-6 минут.

Если добавить в раствор фурацилина несколько капель спиртовой настойки **календулы**, лечебный эффект значительно повысится.

При бактериальной инфекции для орошения глотки применяются антибактериальные препараты: **биопарокс**, **фрамицетин**. Эти средства действуют только местно, т.е. не всасываются в кровь, и могут быть применены даже беременными и кормящими мамами.

Полоскание настоем **соцветий ромашки, листьев шалфея, эвкалипта и мяты:**

смешать 2 части соцветий ромашки, 4 части листьев шалфея, 3 части листьев эвкалипта, 2 части мяты.

3 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять на водяной бане 3-4 минуты, процедить. Полоскать горло теплым раствором 5-6 раз.

Этот состав также можно использовать и для ингаляции.

Полоскание **мать-и-мачехой:**

приготовьте настой: 3 ст. ложки листьев залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 3-4 часа в теплом месте. Полощите 3-4 раза в день.

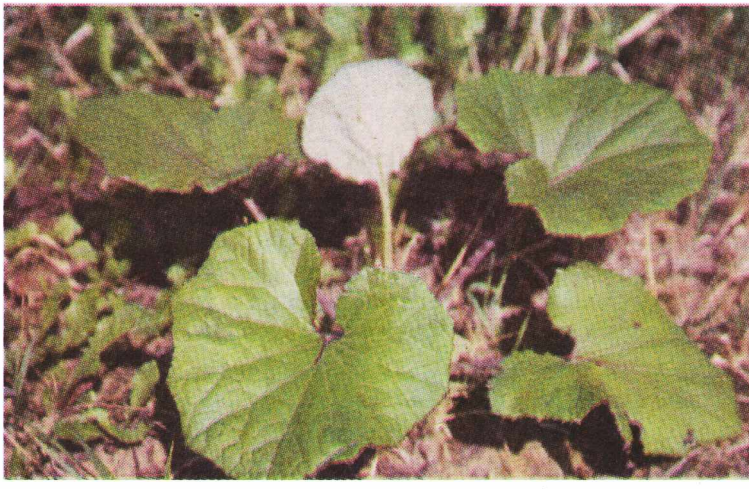

Фото Александра Ефремова

Мать-и-мачеха (Tussilago farfara)

Полоскание **отваром коры дуба:**

1 ст. ложку измельченной коры дуба залить 0,5 л воды и кипятить 20 минут на слабом огне. Процедить, долить до первоначального объема, полоскать горло 3-4 раза в день в течение недели.

Все эти рецепты доступны, легко готовятся, вам станет легче. А вскоре простуда с ОРВИ совсем пройдут.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.

ПОКА ЖАРЕНЫЙ ПЕТУХ НЕ КЛЮНУЛ

Фитотерапия гриппа

Уж так повелось, что наступление осени символизируется у нас не только тоской по ушедшему лету, листопадами и моросящими дождями. Осенью вместе с увяданием природы к нам приходят сезонные простуды: острые респираторные вирусные инфекции (к ним относится, кстати, и грипп, включая его разновидность H_1N_1, или «свиной грипп»)*.

Редкого человека минует эта напасть. Но все-таки встречаются люди, которые достаточно устойчивы к ОРВИ. И связано это с тем, что они обладают очень стойким иммунитетом. Однако даже у самых крепких здоровяков в зимний период защитные силы организма ослабевают.

Основными причинами, вызывающими ослабление иммунитета, являются в первую очередь недостаток витаминов (главным образом витамина С), переохлаждение, нервные стрессы, курение, чрезмерное употребление алкоголя, прием антибиотиков и ряд других факторов. Кроме того, в холодные сезоны человек гораздо дольше, чем в теплое время года, находится в закрытых помещениях, где создаются благоприят-

---

*****H_1N_1 *(известный как «свиной грипп») – это новый вирус гриппа, впервые обнаруженный у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года. Вирус распространяется от одного человека к другому таким же способом, как и обычный сезонный грипп.*

Симптомы гриппа H_1N_1 *такие же, как и при сезонном гриппе: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости. Многие из зараженных больных жаловались также на понос и рвоту.*

ные условия для распространения вирусов. Сочетание этих двух факторов и приводит к развитию эпидемий в осенне-зимний период. К сожалению, официальная медицина до сих пор не нашла эффективного средства от ОРВИ.

ВИТАМИНОНОСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Тем не менее каждому человеку по силам противостоять натиску вирусной заразы, не прибегая к каким-либо химиопрепаратам или диковинным заморским средствам типа кошачьего когтя. Что же для этого нужно делать? Прежде всего необходимо взять за правило в период с ноября по май принимать натуральные витаминные препараты, такие как **настой плодов шиповника, сок облепихи, черной смородины, черноплодной рябины, чаи из листьев черной смородины, крапивы двудомной, березы, плодов рябины**. Если есть возможность, то их надо чередовать. В отличие от синтетических натуральные витамины усваиваются гораздо лучше. Кроме того, эти витаминоносные растения содержат еще целый комплекс полезных для организма биологически активных веществ, укрепляющих иммунитет.

В настоящее время в литературе можно встретить множество рецептов приготовления витаминных настоев, но очень часто они противоречат научным основам. Например, рекомендуют заваривать и настаивать **шиповник майский** и другие витаминоносные растения в термосе или кипятить их. Делать этого ни в коем случае не следует, поскольку самый главный витамин – С начинает активно разрушаться уже при 80°С, а в термосе несколько часов может сохраняться температура выше этой отметки, что приводит к значительному снижению его концентрации в настое. Если вы хотите все же использовать термос, то

заливайте предварительно измельченный шиповник охлажденной до 70-75°С горячей водой.

Вот уже много лет я готовлю настой шиповника по способу, который позволяет в домашних условиях максимально извлечь витамины из его плодов. Он достаточно прост:

1 ст. ложку измельченных в кофемолке плодов и 2 ч. ложки сахарного песка положить в кастрюлю (из нержавеющей стали или эмалированную), залить 0,4-0,5 л кипятка, закрыть крышкой и настаивать 1-2 часа. Воду для этих целей следует брать прокипяченную и отстоянную. Можно готовить настой с вечера и настаивать его всю ночь. Утром жидкость процедить через ситечко или марлю, а оставшуюся гущу также отжать в настой. Выпить все в течение дня за 2-3 приема.

Принимать настой нужно во время или сразу же после еды вместо любого другого напитка, который вы обычно употребляете.

В период эпидемии ОРВИ (гриппа) в качестве профилактической меры необходимо также принимать **препараты-иммуностимуляторы**. Лидируют в этой области средства из **эхинацеи пурпурной**, которая стимулирует выработку интерферона, а также фагоцитов и лимфоцитов, усиливая таким образом защитные силы организма.

Из сухой травы эхинацеи в домашних условиях готовят **настой**.

Для этого траву сначала измельчают в кофемолке. Половину чайной ложки измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Полученный настой выпивают в течение дня в 3 или 4 приема.

Для приготовления **настойки** лучше использовать свежие подземные органы (корневища с корнями).

Предварительно порезав на куски секатором, их измельчают на мясорубке, заливают 95%-ным спиртом в стеклянной банке с плотной крышкой в соотношении 1:3 и ставят на 2 недели в темное место настаиваться. За неимением свежего сырья можно использовать и сухие корни. Их измельчают и заливают 40%-ным спиртом или водкой в пропорции 1:10. Во время настаивания содержимое банки ежедневно перемешивают. Готовую настойку процеживают через плотную ткань (еще лучше через фильтровальную бумагу) и хранят в темном прохладном месте не более года. Взрослым назначают по 20 капель с 1/3 стакана воды 3 раза в день за полчаса до еды; детям до 6 лет – 5-10 капель, 6-12 лет – 10-15 капель 3 раза в

день. Продолжительность курса – не менее 1 и не более 8 недель. В острой стадии заболевания (взрослым) – начальная доза 40-50 капель, затем – по 20 капель через 1-2 часа в течение 2 дней, далее – обычные дозы по 20 капель 3 раза в день.

Вместо корней для приготовления настойки можно использовать свежие соцветия (корзинки).

Их измельчают и заливают спиртом в том же соотношении, что и корни – 1:3.

Фото Александра Ефремова

Левзея сафлоровидная (Leuzea carthamoides)

Из всех препаратов эхинацеи наиболее эффективным считают настойку свежих корневищ с корнями.

Кроме препаратов эхинацеи рекомендую еще настойку **корней элеутерококка, женьшеня, левзеи сафлоровидной, соцветий ноготков (календулы), цветков лабазника вязолистного.** Их можно приобрести в аптеке (кроме лабазника).

ГОТОВИМ ПРЕПАРАТЫ ВПРОК

Перед выходом на улицу слизистую в носу желательно смазывать **прополисным маслом** (см. ниже) или **мазью из цветков лабазника вязолистного** (таволги вязолистной) и топленого свиного сала.

Сухие цветки лабазника тщательно измельчают в кофемолке, просеивают через сито и смешивают с салом в соотношении 1:5.

Можно также использовать аптечную мазь календулы. Однако, как правило, люди редко принимают лекарственные средства в профилактических целях, вспоминая о них, лишь когда «жареный петух клюнет».

Что же нужно делать, если вы уже заболели ОРВИ (гриппом)? Во-первых, принимать те же средства, что и для профилактики (настой плодов шиповника, соки, витаминные чаи, препараты эхинацеи), во-вторых, – лекарства из растений, *подавляющих патогенные вирусы*. Установлено, что таким действием обладают **лабазник вязолистный, посконник коноплевый, облепиха, солодка, репешок, зверобой продырявленный** и некоторые другие.

Из **цветков лабазника** и **травы зверобоя** готовят спиртовые настойки на 40%-ном спирте (водке).

50 г сухих цветков лабазника или травы зверобоя заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели, процеживают. В первые 2-3 дня заболевания проводят ударную терапию, принимают по 1 ч. ложке настойки через каждые 1-2 часа, в последующие дни – по 1 ч. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Репешок принимают в виде чая.

1 ст. ложку измельченной травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10-15 минут, пьют горя-

чим с медом вприкуску 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Из **листьев облепихи** готовят настой, причем для этого годятся даже листья, собранные осенью с земли после их опадания. Настой имеет приятный, ароматный, немного вяжущий вкус, по цвету не отличимый от хорошего черного чая. Листья облепихи содержат большое количество танинов, обладающих сильным противовирусным действием.

1 ст. ложку сушеных листьев заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 5-7 минут, процеживают. Пьют в горячем виде с медом по 1 стакану 3 раза в день.

Из **солодки** также делают настой:

1 ст. ложку измельченного корня заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне (или в термосе) 15-20 минут, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Приготовленный настой хранят в холодильнике не более двух суток.

Настой корня солодки можно заменить препаратом глицирам. Принимают его согласно аннотации.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ «ПОДХВАТИЛИ» ВИРУС

ОРВИ, как правило, сопровождаются высокой температурой и сильным насморком. Широко известные патентованные *жаропонижающие* средства, такие как **аспирин, амидопирин, анальгин, парацетамол**, а также народные – **мед** и **малина** – в некоторых случаях не снижают температуру. Их жаропонижающее действие основано на том, что они вызывают у человека обильное потоотделение. Испаряясь с поверхности кожи, пот отнимает тепло у тела, благодаря чему его температура падает. На некоторых людей эти средства не действуют – сколько бы они ни пили аспирина, пот не выделяется.

В таких случаях помогают обтирания тела теплым (37-40°С) **настоем мяты** (1 ст. ложка травы на 1 л кипятка).

Температура падает очень быстро, буквально на глазах. Особенно хороша эта процедура для детей, у которых при

высокой температуре от приема не только лекарств, но даже воды начинается рвота. Этот способ помогает и взрослым людям, которым противопоказаны вышеуказанные препараты. Вместо мяты в воду можно капнуть несколько капель ментолового масла.

От *насморка* можно использовать **зверобойное масло** (масляный экстракт свежих цветков зверобоя). В последнее время оно появилось в аптеках, но можно приготовить его и самим. Готовят следующим образом:

свежие цветки зверобоя укладывают в стеклянную банку, заливают рафинированным оливковым, кукурузным или подсолнечным маслом так, чтобы оно покрыло сырье слоем 2-3 см. Сверху банку накрывают крышкой и выставляют на яркий солнечный свет.

Яркий солнечный свет является обязательным условием для получения зверобойного масла!

Настаивают масло в течение 3-4 недель, ежедневно перемешивая, пока оно не приобретет цвет спелой вишни. Затем цветки отжимают через марлю. Полученный масляный экстракт профильтровывают через плотную ткань и оставляют на сутки в покое.

При отстаивании содержимое банки разделяется на три слоя: на самом дне образуется тонкий, светлый, неприятно пахнущий слой дрожжей, над ним небольшой слой воды, а затем собственно масляный экстракт зверобоя. Верхний слой, составляющий более 90% от всего объема, аккуратно сливают в бутылку из темного стекла. Хранят его в холодильнике не более 1 года.

Масло закапывают подогретым до 37-40°С в каждую ноздрю по полпипетки 3-4 раза в течение дня и перед сном.

Поскольку зимой свежие цветки зверобоя не достать, то это средство можно заменить **прополисным маслом**. Готовят его следующим образом:

85 г нутряного топленого свиного жира или растительного рафинированного масла нагревают на водяной бане, пока вода в ней не начнет кипеть, затем в масло кладут 15 г измельченного прополиса и выдерживают его на кипящей бане 15-20 минут при по-

стоянном помешивании. После этого горячее масло процеживают через два слоя марли.

Из прополиса в масло переходят не только смолистые вещества, но и часть воска, из-за чего при остывании масло может отвердеть. При нагревании до 37-40° С оно вновь становится жидким, и его легко можно закапать в нос. Зверобойным и прополисным маслами полезно смазывать слизистую оболочку носа.

В спальне на время эпидемии желательно поставить **аромалампу** и 1-2 раза в день капать в нее **эфирное масло эвкалипта**. Если же в семье кто-то уже заболел гриппом, то комнату больного необходимо регулярно дезинфицировать следующим составом:

в 100 мл чистого спирта или водки растворите 20 капель масла **чайного дерева** (продается в аптеке) и 20 капель масла **эвкалипта**. Этой смесью опрыскивайте из пульверизатора комнату больного через каждый час.

Тем, кто загодя приготовит перечисленные лекарственные средства, не страшны никакие эпидемии гриппа, в том числе и свиного!

Александр ЕФРЕМОВ,
к.б.н.

ПРИРУЧИТЕ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Хроническое заболевание нервной системы – рассеянный склероз официальной медициной признано неизлечимым. Однако народный целитель России, кандидат биологических наук Михаил Викторович ГОРДЕЕВ, который вот уже два десятка лет занимается лечением системных аутоиммунных заболеваний, нашел способ обуздать непобедимый недуг. Оригинальной методике врачевания с помощью распространенных российских трав и была посвящена беседа корреспондента Юлии Кирилловой с вице-президентом Ассоциации фитотерапевтов Башкирии М.В. Гордеевым.

Никогда не забуду историю 34-летней жительницы Миасса. После вторых родов с большими кровопотерями Ольга Мелишникова занемогла. На прием муж буквально внес ее в кабинет на руках. Женщина находилась в сумеречном «растительном» состоянии – ничего не помнила и не соображала, ходила «под себя», кормили ее с ложки. Через 2 месяца лечения мужчина приволок жену на прием снова, но безнадежная больная кое-как передвигалась и что-то вспоминала. В третий раз я увидел ее на костылях, а спустя 4 года моя пациентка уже самостоятельно ходила с палочкой по улице. Головокружения ее оставили. Мать двоих детей, она теперь сама готовила, стирала, вообще вела активный образ жизни. И избавление от рассеянного склероза случилось благодаря самоотверженной помощи мужа, стараниям самой Ольги и систематическому применению обычных российских целебных трав.

НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ ПАТОЛОГИЯ

Причины рассеянного склероза до сих пор не выяснены. Нет и определенного симптома, чтобы сразу поставить диагноз. Некоторые считают, что всему виной вирусы, другие выдвигают на первый план наследственность. Но так или иначе иммунная система ополчается на миелиновую оболочку нервных волокон, разрушая и замещая ее множеством рубцов. Очаги поражения со сбоями передают импульсы к разным органам, чаще всего к глазам и головному мозгу. Это приводит к нарушению походки, координации движений, зрения, мочеиспускания, речи, дрожанию конечностей. Ослабления приступов сменяются усиливающимися обострениями. Прогноз, как правило, неблагоприятный. Медленно, но верно наступает ухудшение, если против сложной, с непредсказуемым течением патологии не использовать помощь фитотерапии. При комплексном воздействии фитотерапии на организм с активным применением естественных «боевых» веществ природы лечение бывает успешным.

ОПТИМИЗАЦИЯ СНА – НАЧАЛО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Нормальная деятельность головного мозга обеспечивается кровотоком. Согласно законам гидродинамики при горизонтальном положении артериальная кровь замедляет свой ход. Если человек просыпается отдохнувшим и свежим, в голове ощущает легкость – это признаки сбалансированного кровообращения. При нехватке поступления артериальной крови чувствуется давление в висках, головокружение, сонливость среди дня. Отток венозной «отработанной» крови в состоянии покоя тоже замедляется, она застаивается. В результате лежащий человек испытывает гипоксию – дефицит кислорода. Заметный дискомфорт преимущественно в затылочной области после просыпания говорит об ослаблении венозного оттока. И при рассеянном склерозе причина вялости, сонливости, слабости, быстрой утомляемости коренится именно в нарушении баланса артериальной и венозной крови.

Нормализация сна – первый шаг в лечении рассеянного склероза. Тяжесть патологии зависит от дефицита движения, застоя крови в мозге. (Вспомните, например, как «затекают» ноги от долгого сидения). Поэтому очень важно дневной послеобеденный сон категорически отменить и вставать по будильнику за 20 минут до того, как обычно просыпаешься. И уж тем более не советую перебарщивать с длительностью сна. А спать надо на высокой подушке (не менее половины объема головы по высоте), чтобы сменить горизонтальное положение тела на постели. Конечно, откажитесь от приема успокоительных лекарств перед сном.

ДОВЕРЬТЕСЬ СИЛЕ ТРАВ

После многолетних поисков, проб и ошибок удалось создать комбинацию трав, улучшающих мозговое кровообращение. Для следующего шага выздоровления – улучшения общего состояния, поднятия тонуса рекомендую 2 апробированных сбора.

Смесь – 1 ч. ложка полыни «божье дерево», по 2 ч. ложки травы первоцвета, адониса (василисника), дербенника (плакун-травы) заваривают неполным стаканом (180 мл) крутого кипятка, выдерживают 30 минут и, процедив, выпивают перед сном.

Днем – другой общеукрепляющий сбор: 2 ст. ложки дербенника, по 1 ст. ложке адониса, первоцвета, «божьего дерева» заваривают 0,4 л кипятка, настаивают 1 час и выпивают за 10 минут до еды, особенно когда хочется спать. (Профилактическая доза в 2 раза меньше, прием полезен всем. Если нет явной слабости и сонливости, можно соединить оба сбора, заваривая их 0,6 л кипятка).

Если разобрать «по косточкам» состав настоев, то станет понятной целебная направленность их содержимого. **Первоцвет** помимо прочего разжижает и очищает кровь. **Полынь** подавляет скопившиеся в ней вредные микроорганизмы, продукты их жизнедеятельности. **Адонис** заставляет сердце биться реже, но сильнее, поэтому наш «пламенный мотор» успевает больше отдыхать и одновременно не теряет своей насосной мощности.

Дербенник усиливает приток артериальной крови и с ней кислорода в голову. Растение издавна пользуется в народной медицине доброй славой, действуя как скорая помощь через 5-30 минут после приема. Дербенник содержит мощные биологически активные вещества, способные ускорять ток внутричерепной жидкости, снимать гипоксию и гидроцефальный синдром. Имеющиеся в растении витамины и микроэлементы питают нервные клетки и сосуды, способствуя активизации мышления и улучшению памяти. Поэтому плакун-трава помогает при нервно-психических расстройствах, депрессии, упадке сил, когда люди «плачут». А встречается дербенник повсеместно, предпочитая влажные места и выделяясь яркими, как артериальная кровь, метелками красно-розовых цветков. Собирают траву во время цветения, срезая стебель чуть ниже того места, откуда начинают расти метелки.

ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Большей частью жертвами рассеянного склероза становятся женщины в детородном возрасте. Для них рекомендую сбор, стимулирующий продуцирование женских гормонов и запускающий работу яичников.

Смесь: 1 часть дурнишника, 0,5 части цветущих верхушек дрока, 2 части зюзника, 1 часть чернобыльника. 5 ст. ложек сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час и пьют процеженным по 1/3 полученного настоя в течение 9 так называемых «сухих» дней после окончания месячной менструации.

В остальное время используют другую смесь:

1-2 ст. ложки травы смолевки черной или пастушьей сумки, 1 ст. ложку синеголовника, 2 ст. ложки дербенника, 1 ст. ложку адониса. Готовят настой и принимают, как приведенный выше.

Мужчинам всех возрастов предназначен такой сбор:

по 1 части ярутки, плакун-травы, донника, сурепки, дурнишника, золотой розги, сныти, 2 части дербенника, по 0,5 части василисника и дрока. Готовят и принимают аналогично первому.

Поясню: **дурнишник** снабжает щитовидную железу веществами, необходимыми для выработки ею гормонов. **Зюзник** ослабляет пресс аутоиммунной агрессии. **Смолевка и пастушья сумка** активно сжимают сосуды органов малого таза, способствуя увеличению объема циркулирующей крови за счет выталкивания ее скоплений в сосудах матки. **Синеголовник** ослабляет присущее больным рассеянным склерозом тревожное состояние, которое вызывает спазмы в головном мозге. **Ярутка** способствует укреплению решительности и уверенности, необходимой мужчинам для преодоления болезни. Чтобы это чувство не обострилось, превратившись в жестокость и злость, действие ярутки смягчает **сурепка.** Сурепка и **донник** – хорошие разжижители крови. А **золотая розга** стимулирует

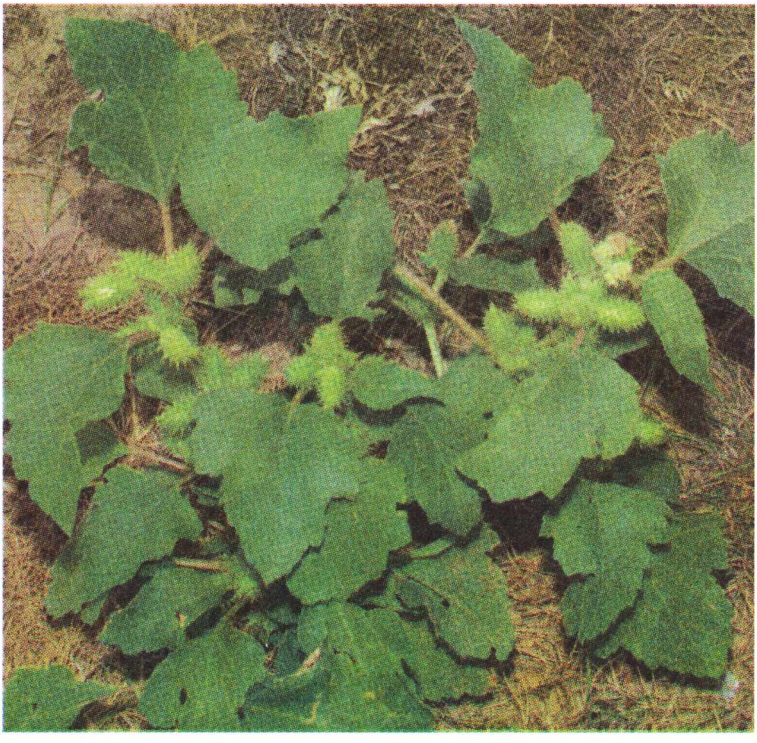

Фото Александра Ефремова

Дурнишник обыкновенный (Xanthium strumarium)

работу «энергетических станций» человека – почек и надпочечников, вызывая прилив оптимизма и радостных ощущений. Благодаря этим растениям почки лучше фильтруют кровь, предотвращая отложение шлаков в хрящах межпозвоночных дисков и защищая корешки нервных окончаний. **Сныть** тоже способствует восстановлению хрящей.

Для женщин в климактерическом возрасте вместо яснотки смесь дополняют по 1 дес. ложке **сон-травой и ясменником,** они способствуют превращению гормонов надпочечников в женские и тем самым омолаживают организм.

УВЕРЕННОСТЬ В ПОБЕДЕ

Целеустремленность, твердое желание вылечиться и упорная работа в этом направлении – необходимая ступенька к выздоровлению. Нельзя приступать к лечению без веры в себя, квалификацию доктора и силу трав. Погружение в болезнь и отказ от привычных семейных обязанностей неизменно приводят к ухудшению состояния, нужно найти посильную работу и полезные занятия. За время многолетней целительской практики у меня сложилась богатая коллекция из историй болезней пациентов, страдавших рассеянным склерозом. Прослеживая их судьбы, убедился, что целебная сила российских трав действует безотказно при любых формах рассеянного склероза. Неукоснительно придерживаясь правил приема настоев, удается «приручить» рассеянный склероз. И если даже не избавиться от злого недуга полностью, перелом в судьбе каждой из его жертв наступает. Прежде безнадежные инвалиды, ставшие обузой для родных, теперь могут свободно передвигаться, обслуживают себя самостоятельно, некоторые работают. Слава траве, они ведут нормальную жизнь здоровых людей!

«ПР+»: Записаться на прием к врачам, работающим по методике М.В.Гордеева, получить консультацию можно по тел.: (495) 629-94-49 в Москве или (347) 223-45-41 в Уфе, а также обратившись на сайт www.travogor.ru

ФИТОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ

Дисциркуляторная энцефалопатия

В адрес редакции поступает много писем с разноплановыми жалобами по поводу нарушений функций головного мозга. Это целая палитра страданий наших читателей. Энцефалопатия – тяжелое заболевание, маскирующееся под многие недуги, отнимающее у больных годы жизни, вынуждает обращаться к врачам разных специальностей и принимать огромное количество лекарств. Сегодня мы поговорим о дисциркуляторной энцефалопатии.

Когда начинают постепенно прогрессировать органические изменения мозговой ткани вследствие хронической мозговой сосудистой недостаточности, обусловленной различными сосудистыми заболеваниями: *гипертонической болезнью*, *атеросклерозом, ревматизмом*, *инфекционными* (особенно вирусными) болезнями, *отравлениями* или интоксикациями, *травмами головного мозга*, *сосудистыми патологиями*.

Дисциркуляторная энцефалопатия проявляется массой различных симптомов: эмоциональной неустойчивостью, слабостью, головокружением, снижением слуха, зрения, памяти, интеллекта. У больных меняются походка, характер поведения. Зачастую они становятся грубыми или излишне плаксивыми, заторможенными, безучастными. У них пропадает интерес к жизни, подавляется воля, сужается круг общения, утрачивается старый опыт, а новый не приобретается.

Неврологические и сосудистые заболевания у людей преклонного возраста являются результатом биологического старения, приводят к психическим отклонениям и ряду заболеваний внутренних органов.

С возрастом у людей часто меняется настроение, они становятся брюзгливыми, у них снижаются интеллектуальные способности, нарушаются двигательные процессы.

Для поддержания ровного и стабильного настроения рекомендую заниматься посильной трудовой деятельностью: работой в саду, уборкой помещения, различными видами рукоделия, заботой о близких и родных. Очень полезно осваивать новые виды деятельности, находить для себя творческие занятия – вышивать, рисовать, вязать, плести и др. Чтобы такое увлечение не было самоцелью, передавайте свои работы на выставки, участвуйте в конкурсах, ведите активную общественную работу, и никакая депрессия, тоска или плохое настроение не посетят вас.

Из средств народной медицины порекомендую:

принимать сок травы дурнишника от 30 капель до 1 ч. ложки на 30 мл воды 3-5 раз в день. Курс – 2-3 недели.

Дурнишник обыкновенный – ценное растение, известное тем, что способствует снижению *повышенной температуры* тела, останавливает *диарею*, *очищает кожу*, нормализует работу *щитовидной железы* при ее повышенной или сниженной функции, предупреждает и лечит *крапивницу, экзему, псориаз*, улучшает самочувствие, настроение, прогоняет *страхи*. Дурнишник – это одно из важных растений, входящих во многие онкологические сборы.

Для *улучшения мозгового кровообращения* и *укрепления сосудов* хорошо зарекомендовал себя сбор трав: **мелисса, семена дикой моркови, якорцы стелющиеся, цветки боярышника, хвощ полевой, корень аира.** Всех компонентов взять поровну по весу, перемешать, травы измельчить.

2 ч. ложки смеси поместить в 300 мл воды, нагреть до кипения, проварить под крышкой 5 минут. Оставить для настаивания на час-полтора, процедить, добавить 2-3 ч. ложки меда. Принимать по 50 мл 2-3 раза в день до еды. Курс лечения – 6-8 недель.

Многие мои пациенты жалуются на то, что с возрастом они стали менее устойчивы на ногах, чаще падают, страдают запорами, недержанием мочи. Этим симптомам есть масса

объяснений. Все поправимо. Прежде всего не стоит опускать руки, запаситесь терпением и начните работать над собой.

Для *укрепления и восстановления координации движений* показана **лечебная физкультура** и выполнение элементарной гимнастики по типу утренней. Только проводить ее лучше 2-3 раза в день и не утром, а с 10-12 часов дня.

Продолжительность занятий – от 10 до 20 минут. Нагрузка должна быть оптимальная. Ориентируйтесь по пульсу: частота его в момент нагрузки не должна увеличиваться более чем на 10%. Время возврата к исходной частоте не более 3-5 минут. Занятия лучше проводить не в домашней, а в спортивной одежде на улице или дома при открытой форточке. Не стесняйтесь, не комплексуйте, ведь зарядка и упражнения нужны каждому. Тогда руки и ноги не станут холодеть, укрепятся кости, замедлится развитие остеопороза и потеря кальция организмом, уйдут лишние килограммы.

При *склонности к запорам* помимо изменения характера питания (включение в рацион больше грубой клетчатки, овощей, фруктов, пшеничных или ржаных отрубей, сухофруктов, меда) рекомендую использовать следующий сбор трав:

Фото Жанны Агаповой

Жостер слабительный (Rhamnus cathartica L)

сенна, ягоды бузины черной и жостера, семя льна, ромашка, водяной перец (в равных весовых пропорциях):

1-1,5 ст. ложки этого состава проварить 7-10 минут в 1 стакане воды, настоять 1 час. Процедить и выпить на ночь 100-150 мл, добавив 1 ст. ложку меда. Эффект наступит через 8-10 часов.

Для *снижения веса* советую принимать пищу чаще, но уменьшенными порциями, сократить употребление сахара, белого хлеба, мучных блюд. Устраивайте себе дни сокращенного питания, употребляя пищи на 1/3 или 30-50% меньше. Если сможете, попробуйте есть через день. Как только втянетесь в такой режим, вес постепенно станет уменьшаться. А для наглядности заведите учет веса, окружности шеи, груди, талии, ягодиц, производя замеры 1 раз в неделю и занося данные в блокнот или тетрадь, таким образом отслеживая положительную динамику.

Помимо этого бороться с избыточным весом можно при помощи трав: **исландский мох, лист березы, хвощ полевой, тысячелистник, цветки бузины, кукурузные рыльца, грыжник, александрийский лист, цветки липы и терна.** Принимать их можно по отдельности или лучше в виде сбора.

Суточная доза травы: 1-2 ст. ложки на 300 мл воды. Сырье залить водой, прокипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 100 мл за 20 минут до еды.

Энцефалопатия иногда протекает с появлением *хронических болей в спине и шее*. Проведите обследование для выяснения причин их появления. Очень полезен сбор, уменьшающий боли во внутренних органах. Это **лист эвкалипта, корень аира, ромашка, календула, зверобой.** При схваткообразных болях хорошо зарекомендовали себя **мята перечная, донник, чистотел, семена дикой моркови, мелисса, шалфей.**

Для заваривания взять от 1 ч. ложки до 1,5 ст. ложки на стакан кипятка. После 30 минут настаивания добавить 1 ч. ложку меда и пить до еды от 50-100 мл до 2 стаканов в день.

Часто мои пациенты жалуются на то, что любое изменение положения тела – вставание с постели или со стула со-

провождается снижением давления крови, приводящим потом к нарушениям равновесия, неуверенности при ходьбе, а подчас к падениям, а иногда и к травмам.

Эти явления свидетельствуют о *склерозировании сосудов мозга*, плохой адаптации к изменению положения тела. Причин болезни много. Лечебных средств тоже. Но лучшим было и остается движение. Для *очищения сосудов* и поддержания их в хорошем состоянии можно с пользой применять комплексные сборы трав с включением в них в равной весовой пропорции: **аира болотного, девясила, корней цикория и шиповника, ягод и цветов боярышника, хвоща полевого, цветков и плодов софоры, крапивы, обязательно донника, листьев гинкго билоба, цветков гречихи, каштана, якорцев стелющихся, плодов можжевельника, мяты, мелиссы, спорыша, семян льна, корней подсолнуха.**

8-10 трав из списка измельчить (подчеркнутые обязательно). Заварить 1 ч. ложку на стакан воды, настоять 1 час. Процедить. Принимать с медом по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Длительность лечения не ограничена.

Не забывайте про чеснок, лук и отруби, которые всегда должны присутствовать в рационе питания.

Чтобы *сохранить и улучшить память* у больных *дисциркуляторной энцефалопатией*, полезны тренинги на сосредоточение, заучивание стихов, песен, молитв или произведений прозы. Совершенствованию памяти помогает ручной труд с тонкими движениями, а также умеренное употребление пряностей (если они не противопоказаны), **имбиря, чеснока, базилика, мяты, розмарина.** Не отчаивайтесь, уверенно идите к восстановлению памяти и своих интеллектуальных способностей.

Весьма полезна будет цветочная пчелиная пыльца:

по 1 ч. ложке 1-2 раза в день рассасывать во рту.

И отвары **ягод шиповника и его корня**:

из расчета 2 ст. ложки на 700 мл воды (дневная доза).

Следите за тем, чтобы ваше питание было без животных жиров и с ограничением углеводов.

Бывает и наоборот, когда с возрастом происходит *снижение мышечной массы тела* на 20-30%, человек слабеет, а наличие солидной подкожно-жировой клетчатки может скрывать процесс *мышечной деградации*. При врачебном обследовании отмечается скованность движений и мышц, больной не может расслабиться, с трудом объясняет свое состояние, путается, излагая жалобы.

Со временем у этой категории людей может появляться *тремор* – непроизвольные дрожания головы, конечностей. Вместе с этими симптомами замедляется также скорость выполнения тонких быстрых движений. Все это ухудшает настроение и общее самочувствие больных. Следует принимать меры.

В такой ситуации рекомендую сбор трав: **одуванчик, пустырник, мелисса, хмель, подорожник, цветки софоры.**

Взять все растения поровну, измельчить, предварительно просушив. 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Добавить по 30 капель аптечных настоек мяты, пиона,

Фото Жанны Агаповой

Гинкго двулопастный (Ginkgo biloba)

боярышника и 2 ч. ложки меда. Все количество разделить на 3 приема и пить за 30 минут до еды. Курс – 2-6 месяцев.

Еще сложнее протекает лечение пожилых людей. Наличие нескольких заболеваний одновременно приводит к необходимости хронического лечения. В лучшем случае лечащим врачом назначается лечение курсами, что предусматривает перерывы. Это помогает организму освободиться от остатков медикаментозных средств, т.к. у пожилых при замедленном обмене веществ способность к выведению вредных продуктов снижена.

Во время лечения лекарствами пейте чаи из цветков липы, черной бузины, листа березы и брусники, спорыша, малины, хвоща, душицы и чабреца.

Организм будет легко освобождаться от остатков медикаментов, их побочные действия уменьшатся. Энцефалопатия – заболевание тяжелое, но болезнь можно и нужно лечить, главное, не опускать руки.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ

Как уменьшить риск остеопороза при лечении гормональными препаратами

Тема следующего материала поднята читателями, звонившими в редакцию. Проблема такая: длительный прием преднизолона и вызванный этим остеопороз. Да, есть целый ряд заболеваний, при которых врачи назначают прием этого препарата. Отмена его сразу приводит к прогрессированию основного заболевания. Что делать таким больным? Можно ли как-то уменьшить побочное действие? Это касается не только преднизолона – список лекарств с сильными побочными эффектами большой, поэтому мы будем искать методы, как быть в том или ином случае, чтобы сделать лечение менее вредным, в новой рубрике «Одно лечим, другое калечим».

С открытием гормонов коры надпочечников, кортизола и альдостерона, и после получения синтетических аналогов этих гормонов (преднизона, преднизолона, дексаметазона, триамцинолона) врачи с облегчением вздохнули – появилась возможность оказывать помощь при ранее неизлечимых болезнях. При применении этих средств, названных кортикостероидными (для краткости стероидными) гормонами, при ревматизме, ревматоидном артрите, бронхиальной астме, системной красной волчанке, узелковом периартериите, а также при любых, самых тяжелых, проявлениях аллергий, в том числе аллергическом шоке, наступало отчетливое и быстрое улучшение состояния больных.

С появлением в каждодневной практике таких чудодейственных лекарств их стали назначать «налево-направо». И вскоре выяснили, что при использовании больших доз стероидных гормонов и длительном лечении этими средствами постоянно присутствует риск побочных реакций, осложнений. Вначале было обнаружено образование стероидных желудочных язв, первым проявлением которых могло стать опасное кровотечение. Затем начали отмечать понижение сопротивляемости инфекциям, плохое заживление ран. Наконец, было установлено, что при многомесячном или многолетнем применении гормонов увеличивалась опасность остеопороза (в переводе с греч. «пористая кость»).

Учитывая такие осложнения, гормоны назначают лишь в тех случаях, когда ожидаемое лечебное действие превышает риск, связанный с их применением. И тем не менее многие больные вынуждены принимать гормональные препараты по многу лет, так как остановить воспалительный или аллергический процесс без этих лекарств не удается. Отмена лекарств приводит к ухудшению течения болезни, обострению. В связи с этим таких больных стали относить в группу гормонозависимых.

При детальном изучении проблемы нарушений кальциевого обмена, что и вызывает уменьшение плотности костей, можно установить явные противоречия, обнаружить бездоказательные утверждения и сомнительные рекомендации больным, страдающих от «безмолвной эпидемии», как называют остеопороз мои коллеги.

Вначале определимся, что остеопороз может быть следствием:

а) недостатка кальция в продуктах питания,

б) нарушений всасывания ионов кальция в тонкой кишке вследствие дефицита витамина D и болезней самой кишки,

в) нарушений процесса фиксирования кальция в костях, что происходит в основном при отсутствии физических нагрузок,

г) «вымывания» кальция из костей, что происходит под действием паратиреоидного гормона, если снижается количество кальция в крови. Никакого отношения к стероидным гормонам, вырабатываемым корой надпочечников, паратиреоидный гормон не имеет. Его вырабатывают паращитовидные железы.

Именно в таком порядке встречается частота причин заболевания.

Как видит читатель, в этот перечень не вошли случаи остеопороза у больных, принимающих стероидные гормоны. Удивительно, но факт: мне не удалось найти обоснованного объяснения механизма нарушения всасывания или повышенного расхода кальция при приеме стероидных гормонов. Указания, что стероидные гормоны «блокируют всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте», мягко говоря, не очень убедительны. И, кстати, никто не удосужился уточнить, в каком отделе 10-метрового пищеварительного тракта происходит это самое «блокирование» под действием стероидных гормонов. И уж тем более нет объяснений повышенному расходу кальция при приеме этих средств. Предположения и гипотезы не в счет.

О ЗНАЧЕНИИ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Кальций является основным структурным компонентом костей скелета и зубов.

Как и все другие живые ткани, кость постоянно обновляется, то есть разрушается и восстанавливается. Процесс разрушения регулируется гормоном паратиреоидином, который вырабатывают паращитовидные железы. Одновре-

менно кость восстанавливается под влиянием гормона кальцитонина, который вырабатывается в парафолликулярном аппарате щитовидной железы.

Благодаря постоянно протекающим процессам разрушения и восстановления костная ткань у взрослых полностью обновляется каждые 10 лет, у детей и подростков время обновления костей составляет около 1 года.

При болезни, которая называется остеопороз, непрерывное моделирование нарушается, начинают преобладать процессы разрушения, и кость теряет свою прочность.

Кальций является также важным компонентом системы свертывания крови. При дефиците кальция не происходит превращения протромбина в тромбин, который является одним из элементов образования сгустка крови, останавливающего кровотечение из разрушенного сосуда. Поэтому при уменьшении кальция в крови под действием паратиреоидного гормона кальций вымывается из кости, как из резервного хранилища для поддержания свертывающей системы крови.

Соединения кальция укрепляют защитные силы организма и повышают его устойчивость к внешним неблагоприятным факторам, в том числе к инфекциям.

Крайне важным является участие кальция в передаче импульсов от нервов мышцам, что обеспечивает мышечные сокращения.

Содержание кальция в организме взрослого – около 20 граммов на 1 кг веса тела (около 1,5 кг у человека с массой тела 70 кг), у новорожденного – около 9 граммов на 1 кг. Основная часть кальция (99%) содержится в костной и хрящевой тканях и в зубах. Остальная часть (1%) находится внутри клеток мягких тканей и во внеклеточной жидкости, в том числе в плазме крови.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИНАХ ОСТЕОПОРОЗА

Истоки остеопороза могут быть заложены в детском и подростковом возрасте. Многие из нынешних взрослых,

родившихся в 30-40-50-60-е годы, испытавшие тяготы военного времени и послевоенного восстановления народного хозяйства, нехватку еды, дефицит всего и вся, составляют группу риска по остеопорозу. Они недополучили «строительный материал» в тот период, когда формируются скелет и зубы, то есть в 2,5-3,5 года, в 6-7 лет и от 12 До 18 лет. Из-за недостатка кальцийсодержащих продуктов, главным образом молочных, их организм не сделал запасов кальция в костях на взрослую жизнь. Следовательно, взрослые, у которых было тяжелое детство, тем более те, кто помнит голод, должны предпринимать меры для предупреждения и своевременного лечения остеопороза, не дожидаясь перелома кости.

В сутки взрослый здоровый человек должен получать с пищей около 1000 мг (1 грамм) кальция. В большем количестве нуждаются дети 14-18 лет (около 1500 мг), беременные и кормящие (около 2000 мг). Зная эти факты, мы с читателем перво-наперво должны обратить внимание на возможный **дефицит кальция из-за однообразного, несбалансированного питания** (хлеб, мясо, картофель). В наше время фактор плохого питания встречается, наверное, нечасто. И тем не менее напоминаю, что существуют продукты, которые необходимо включать в рацион питания для профилактики и лечения остеопороза. Лидером по содержанию кальция является *кунжут*: в 100 граммах семян растения содержится не менее 1100 мг кальция, то есть суточная доза взрослого человека. Второе место занимают *твердые сыры*: в 100 граммах продукта содержится 600 мг кальция. Весьма полезно включать в рацион питания *рыбу в консервах*. Почему именно консервированную рыбу? Да потому, что в консервах рыбьи кости размягчены, и мы их съедаем. Это невозможно, если едим рыбу домашнего приготовления. Нельзя забывать о *холодце*, как о продукте, богатом кальцием. И, конечно, чрезвычайно важно включать в рацион простые и доступные молочные продукты: *молоко, мягкие сыры, творог, кефир*.

ОБ УСВОЯЕМОСТИ КАЛЬЦИЯ И НАРУШЕНИЯХ ВСАСЫВАНИЯ КАЛЬЦИЯ «ПО ВИНЕ ВРАЧЕЙ»

Кальций относится к трудноусвояемым элементам. Попадающие с пищей соединения кальция практически нерастворимы в воде, и лишь воздействие желчных кислот позволяет перевести их в соли фосфорной кислоты, которые и всасываются в начальных отделах тонкой кишки благодаря витамину D.

Напоминаю, что витамин D является жирорастворимым витамином. Если в пищевом рационе недостает жиров, то недостает и жирорастворимых витаминов (A, E, D, K). Установлено, что наибольшее количество кальция всасывается в тех случаях, когда на каждый грамм жира приходится 0,01 грамма (10 мг) этого элемента. Нарушение этой пропорции в сторону увеличения или уменьшения жира отрицательно сказывается на усвоении кальция. При недостаточном поступлении жира образуется слишком мало кальциевых солей жирных кислот, что препятствует образованию растворимых соединений кальция с желчными кислотами и, соответственно, нарушает всасывание. При чрезмерно жирной пище не хватает желчных кислот, чтобы перевести кальциевые соли в растворимое состояние, что тоже нарушает процесс всасывания кальция.

Наконец, процесс фиксации кальция в костях протекает нормально только при оптимальном соотношении кальция и фосфора. Регулятором этого соотношения является тот же витамин D.

Эти данные приведены лишь для того, чтобы читатель понимал, что исключать из пищевого рациона жиры нельзя.

Связь между употреблением жиров и отложением холестерина в виде бляшек, вызывающих сужение артерий, оказалась надуманной. Многолетние наблюдения показали, что настойчивые врачебные рекомендации исключить потребление животных продуктов, в том числе сливочное масло, с целью предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний,

не оправданны. Исследования в разных странах показали, что простым ограничением животного жира в рационе питания населения нельзя добиться убедительно позитивных результатов в профилактике атеросклероза и гипертонии. Особенно поразительные «результаты» показывает анализ зависимости сердечно-сосудистых заболеваний от потребления продуктов животного происхождения в нашей стране. Так, с 1989 по 1999 год, время наивысшего «расцвета свобод и демократизации», производство яиц сократилось на 20%, молока – на 35%, мяса – на 40%. Соответственно было снижено и потребление холестерина. За этот же период смертность от инфаркта и инсульта возросла до размеров демографической катастрофы.

При полном исключении из рациона животных жиров, в том числе сливочного масла, кожные покровы становятся сухими, морщинистыми, шелушащимися из-за недостатка жирорастворимого витамина А. Это, так сказать, полбеды, в этих случаях можно использовать какие-то косметические средства, поправляя состояние кожи на несколько часов. При дефиците жирорастворимого витамина D прекращается усвоение кальция. Это уже беда. Когда мои коллеги трагически, как на сцене, заламывают руки и начинают стенать, что началась «тихая эпидемия остеопороза», никому, по-моему, не приходит в голову мысль о том, что в этом повинна такая «мелочь», как недостаток животных жиров, в частности, сливочного масла – основного натурального поставщика витамина D.

В то же время ежедневная потребность в витамине D может покрываться солнечным светом. В коже под действием ультрафиолетовых лучей синтезируется этот витамин. Но жителям больших городов, где прозрачность воздуха оставляет желать лучшего, и жителям северных районов, где «12 месяцев зима, остальные – лето», а также пожилым людям, которые большую часть дня проводят дома, естественное УФ-облучение лица, кистей рук, шеи, то есть в минимальной дозе, недоступно или недостаточно. Поэтому и необходимо изменить предвзятое отношение к натуральному сли-

вочному маслу. Солдатская, обязательная, доза в 10-15 граммов (чайная ложка с горкой) может восполнять или устранять недостаток витамина А и D.

Остается обсудить вопрос о болезнях, которые сопровождаются нарушением всасывания кальция в кишечнике.

Всасывание питательных веществ происходит в тонкой кишке. В этом органе длиной 5-6 метров завершаются процессы переваривания пищи и сложнейшие процессы всасывания питательных веществ. При нарушении этих процессов в организме «ломается» все, страдает весь организм, так как других образований, снабжающих организм строительными материалами и энергией, а также минералами, витаминами, микроэлементами, природа не предусмотрела.

Всасывание чаще всего нарушается при воспалительном заболевании тонкой кишки – **хроническом энтерите**.

Воспалению слизистой тонкой кишки предшествует снижение барьерной, обеззараживающей, способности желудка, что наблюдается при нелеченом гастрите, при длительном приеме лекарств, снижающих кислотность желудка, после антибиотикотерапии. Заболевание может начаться и при самозаражении очень агрессивными микробами, которые накапливаются в каналах гнилых зубов, в десневых карманах или миндалинах.

При заражении тонкой кишки происходит следующее: место бифидо- и лактобактерий, населяющих здоровую тонкую кишку, начинают занимать чужеродные микробы. Они *прилипают* (по-научному этот процесс называется *адгезия*) к поверхности клеток-энтероцитов, основных «всасывательных» элементов слизистой оболочки тонкой кишки, и блокируют их работу.

Обратите внимание, читатель, что мы теперь знаем: нарушение всасывания кальция происходит не под действием стероидных гормонов, но в условиях патологии самой тонкой кишки. Особенно важна эта информация для тех пациентов, у которых, несмотря на, казалось бы, полноценное питание, дополнительный прием «самых лучших» и «загра-

ничных» препаратов кальция, остеопороз не останавливается и риск перелома кости не уменьшается.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ОСОБЕННОСТИ КРОВОСНАБЖЕНИЯ КОСТЕЙ

При ревматизме, ревматоидном артрите, бронхиальной астме и во всех других случаях, когда назначают стероидные гормоны, пациентов волей-неволей обрекают на физическую бездеятельность. Даже в ситуациях, когда прошли признаки обострения, больные, как они привыкли вести себя в больнице, месяцами ведут пассивный образ жизни. А кости, как и все другие органы, не испытывающие нагрузки, ни в чем не нуждаются, не усваивают поступающие питательные вещества. Кроме того, кровеносные сосуды проходят в кость через мышцы, и если не «работает» мышца, создаются все условия для ограничения кровотока через кость.

В итоге естественные процессы разрушения кости идут своим чередом, а процессы воссоздания останавливаются.

В такой ситуации и полноценное питание, и самое энергичное лечение остеопороза малоэффективно.

Часть пациентов, даже понимая, что только благодаря физической активности увеличиваются размеры кости в детстве, сохраняется плотность кости в молодом возрасте, не происходит потеря костной массы у пожилых, не предпринимают усилий для подвижного образа жизни.

Пассивность оправдывается иногда тем, что «все болит», «кости болят», «суставы не двигаются», «давление высокое», «голова кружится» и т.д. Для таких случаев в арсенале врача всегда есть средства, которые оказывают обезболивание и нормализуют кровообращение.

Начинать восстановление физической активности следует с посещения инструктора по лечебной физкультуре, если у пациента имеются явные признаки детренированности: постоянная усталость, нежелание выполнять какую-либо нагрузку и т.д. Как правило, специалисты начинают трени-

ровки с упражнений на растяжение, улучшение осанки и чувства равновесия. Ни одно из этих упражнений не является опасным. Идеальным упражнением может стать ходьба. Правда, это не та ходьба, когда человек передвигается, заложив руки за спину, понурив голову, сгорбившись, шаркая ногами. В основе лечебного действия ходьбы является вибрация и сотрясения.

Одним словом, любые движения, укрепляющие и тренирующие мышцы, укрепляют также и кости, замедляя, как минимум, потерю костной массы или даже восстанавливая прочность костей.

ДИАГНОСТИКА РИСКА ОСТЕОПОРОЗА

Лицам, которые по каким-то причинам неправильно питаются и у них появились боли в спине, ногах, началось уменьшение роста, появилась сутулость, врач должен назначить исследование структуры костей.

Наиболее доступным, простым, быстрым, дешевым и информативным в настоящее время считается *денситометрия*. В основе метода лежит рентгеновское или ультразвуковое исследование.

Наиболее простым является *денситометрия пяточной кости*. Но врач и его пациент должны понимать, что пяточная кость, испытывающая максимальные нагрузки, позже других костей «заболевает» остеопорозом. Если выявлены характерные изменения в пяточной кости, то диагноз «остеопороз» можно устанавливать почти со 100%- ной уверенностью. Если же изменений в пяточной кости не обнаружены, то это не значит, что не пострадали позвонки, кости запястья и предплечья, шейка бедра. Это именно те части скелета, в которых опасность переломов при остеопорозе наиболее вероятна и опасна.

Поэтому врач, если, например, больная обратила внимание на уменьшение роста («юбки стали длинными» или «рост был 160 см, а стал 157 см» и т.д.), обязан предложить пройти компьютерную томографию.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА

Во многих странах с развитой фармацевтической промышленностью производят препараты, содержащие кальций. И выдают лицам пожилого возраста бесплатно. Расходы по производству берут на себя социальные службы и страховщики. Ибо предупредить перелом кости у человека пожилого возраста гораздо дешевле, чем лечить больного с переломом и с очень неопределенным прогнозом на выздоровление. Если случилась беда и дома находится пожилой человек, прикованный к постели вследствие перелома, например, шейки бедра, страдает вся семья: работоспособные плохо трудятся, учащиеся хуже учатся и т.д.

Органические препараты кальция, а их известно 6-7 наименований, назначаемые для предупреждения остеопороза, не входят в перечень лекарств, их относят к БАДам. Полезность их приема никем не отрицается, а кальций-Д3 никомед, ввозимый из Германии, входит в перечень средств, выдаваемых бесплатно. И рекламируется это средство, как видят наши читатели, вовсю. Отечественный кальций-актив содержит в каждой таблетке 50 мг органического, полученного из листьев амаранта, кальция.

Принимая 4-6 таблеток этого средства, взрослый человек получает 200-300 мг кальция (1/4-1/3 от суточной потребности).

Если во время денситометрии или компьютерной томографии обнаружена небольшая разреженность костной ткани, так называемая *остеопения*, необходимо приложить максимум усилий для улучшения качества питания, включая в рацион спирулину, увеличить физическую нагрузку.

Если качество пищевого рациона хорошее, необходимо исключить или подтвердить нарушение всасывания кальция в тонкой кишке. Об этом будет отдельный разговор.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Ильясу Ивановичу, вы можете написать ему по эл. почте: ilyas1@mail.ru

КАЛИНА КРАСНАЯ*

Бронхит, астма, одышка, туберкулез легких, злокачественные новообразования, заболевания печени, болезни сердца, головные боли, гипертония, неврозы, истерика, полипоз желудка и кишечника, язва желудка с пониженной и нормальной кислотностью, фурункулез, карбункулы, угри, лишаи, дерматиты, экзема, асцит, отеки, простуда, кашель, сердечно-почечная недостаточность, бессонница; лямблиоз, трихомоноз; желчнокаменная и почечнокаменная болезни; запоры; омоложение лица; фибромиома, обильные и болезненные менструации; бельмо в глазу; потливость рук и ног

С доисторических времен калина – популярнейшее растение украинского народа. Красными ягодами украшали праздничные пироги и свадебные караваи. Жениху дарили полотенце, вышитое листьями и ягодами калины. На праздник Ивана Купалы влюбленная девушка потчевала наливкой из калины только того юношу, которого пылко любила. Делясь своими бедами, переживаниями, прикасаясь к кусту калины, молодая душа успокаивалась. Калина – символ девичьей красоты, нежности, любви и счастья. Хлебом с веточками ягод калины на скатерти в Украине встречают и в нынешнее время высоких гостей. Калина считается символом Украины!

С детства я рос вместе с калиной. Она росла за маминой хатой. А в долине, перед хатой, и сейчас стоят два огромных ветвистых куста калины. Приезжаю, подхожу и

---

* *Фото растения см. на 4-й стр. обложки.*

любуюсь ими. Сам посадил очень давно. Ягоды красные, крупные, сочные. Воздух чист – ни машин, ни дорог, ни соседей. А дальше в трехстах метрах от кустов – камыши, вода и болота. Возле воды, под камышом или среди камышей, растет калина в виде куста или дерева, достигающего 5-метровой высоты. Когда-то там стояли хаты, калина осталась.

Не только в Украине популярна калина. По всему европейскому континенту распространена калина в лесной и лесостепной полосе равнин и гор, а также в Сибири, на Дальнем Востоке, в Казахстане и Средней Азии. Куст или дерево можно увидеть в лиственных и смешанных лесах, на полянах, на лугах, на болотах, на берегах рек и водоемов. Предпочитает калина увлажненные места.

В мае месяце на концах ветвей образуются кисти с мелкими белыми или розоватыми цветочками; цветет калина до половины июля. Ягоды созревают в августе-сентябре и висят даже в морозы. Они горькие на вкус, округлые или чуть продолговатые, ярко-красного цвета, но иногда и розово-вишневого. Лучшее время сбора ягод – в октябре. На вкус они горькие, но после первых заморозков горечь ягод снижается, а лечебные свойства сохраняются. Молодую кору как лекарственное сырье заготавливают в апреле-мае.

Viburnum opulus (вибурнум опулус) – латинское научное название калины.

Лечебные свойства плодов калины определяют содержащиеся в них биологические активные соединения: пектины, полисахариды, дубильные и белковые вещества, флавоноиды, тритерпеновые и стероидные сапонины, липиды. А также органические кислоты: аскорбиновая, яблочная, муравьиная, валериановая, изовалериановая, лимонная и другие. Существенное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает гликозид вибурнин. Накапливаются в плодах и коре калины калий, кальций, магний, марганец, медь, фосфор, железо, цинк, бром, йод, никель, свинец, стронций, селен. Важнейшую роль как противоопухолевые активаторы играют стронций и селен.

Концентрация витамина С в ягодах калины в 2 раза больше, чем в цитрусовых плодах. Богаты плоды витаминами А и Е.(Как тут не вспомнить препарат «Аевит», состоящий из этих витаминов, который назначают при опухолевых процессах молочных желез!). Кроме того, в плодах калины содержатся витамины Р и К.

Для лечения все части калины идут в ход: цветки, плоды, тонкие ветви, листья, кора, корень и высушенные косточки из ягод. Нет такого органа или системы, при заболевании которых не применялись бы препараты из калины – от легкой простуды до онкологических заболеваний.

На протяжении 15 лет ежегодно я заготавливаю сок ягод калины для противоопухолевых препаратов биолар и инол (см. «ПР+» №3 за 2009 год). Соковыжималкой выдавливаю сок, смешиваю наполовину по объему с медом, добавляю на 3-литровую банку 300 мл 96%-ного спирта, накрываю капроновой крышкой, ставлю в темное прохладное место, и такое приготовление прекрасно сохраняет лечебные качества до следующего сезона заготовки, то есть в течение года, а то и больше.

1 кг сока ягод калины смешать с одним килограммом меда и 0,5 литра коньяка.

Давно такой рецепт публикуется от разных лиц в газетах, журналах, вестниках. Как показала жизнь, такой препарат оказался очень эффективным для лечения многих заболеваний. Здесь я хочу обратить внимание на то, что такое приготовление очень похоже на мой рецепт заготовки сока калины для противоопухолевых препаратов, с той лишь разницей, что вместо коньяка – спирт. Поэтому моя заготовка прекрасно служит не только в смеси со спиртовыми вытяжками из других растений, но и как самостоятельный препарат, в чем я неоднократно убеждался.

В обоих случаях принимается препарат по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды, или после еды, или в промежутке между едой при следующих заболеваниях:

бронхит, астма, одышка, туберкулез легких, злокачественные новообразования, заболевания печени, болезни сердца,

головные боли, гипертония, неврозы, истерика, потливость, полипоз желудка и кишечника, фурункулез, карбункулы, угри, лишаи, дерматиты, экзема, асцит, отеки, простуда, кашель, сердечно-почечная недостаточность, бессонница.

Пересыпанными ягодами с сахаром примерно пополам или смешанным соком с медом заполнить чуть больше половины банки, крышкой не закрывать, а прикрыть марлей и держать в темном прохладном месте.

Выделившийся и перебродивший **сок** имеет не меньшую лечебную ценность при всех вышеперечисленных заболеваниях.

Принимают его по 1 ст. ложке три раза в день до еды на протяжении месяца.

Чтобы получить ожидаемый лечебный эффект именно из сока ягод калины, необходимо, чтобы косточки были отделены, поскольку сок обладает успокаивающим и снижающим артериальное давление действием. Косточки же, наоборот, обладают тонизирующим действием. Поэтому добытый сок при помощи мясорубки, когда раздробляются и косточки, в какой-то мере будет иметь уже не те свойства, чем сок в чистом виде.

Исследования научной медицины показали, что сок ягод калины убивает одноклеточные возбудители болезней, такие как лямблии и трихомонады.

При *лямблиозе* и *трихомонозе* принимают свежий сок без меда:

1-2 ч. ложки на полстакана теплой кипяченой воды принимают за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

Чистый сок в холодильнике можно сохранять в течение месяца и больше.

Семена ягод калины – пластинчатые косточки – содержат до 21% жирного масла, состоящего из жирных кислот. Косточки – это природный сорбент токсинов, применяемый внутрь для очищения организма. Некоторые целители утверждают, что систематическое глотание по 1 косточке на прием в количестве 10-15 штук в день избавляет от *песка и камней в почках,* а также *в желчном пузыре и проходах.*

Фото Матвея Левина

Калина обыкновенная (Viburnum opulus)

Отделенные от сока и высушенные косточки плодов калины я рекомендую принимать тем людям, у которых *«скачет» артериальное давление*, особенно после перемены погоды. Преимущественно это касается гипертоников, у которых ранее высокие показатели кровяного давления опускаются ниже нормы. Кофе, к которому некоторые прибегают в таких случаях, зачастую может навредить, потому что он действует резко, мгновенно и может привести к учащенному сердцебиению. Поэтому вместо кофе можно выпить чашечку заваренного порошка косточек калины.

Косточки перемолоть в порошок в кофемолке и 1 ч. ложку с верхом развести в чашке кипятка, пусть минут 5 остынет и выпить. Чашка – 2/3 стакана. Действие тонизирующее, мягкое и постепенное.

Если принимать в течение дня по 2 чашечки напитка из косточек ягод калины, то через неделю появятся легкость, желание работать и двигаться, нормализуется ритм сердца, исчезнут чувство дискомфорта и головные боли.

Сок калины, смешанный в равном количестве с медом, принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день при *злокачественных новообразованиях* различной локализации.

Или принимают настой цветков калины:

1 ст. ложка сырья заваривается 1 стаканом кипятка, настаивается 30 минут. Принимается по 1 стакану 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

При *раке молочной железы* и *раке кожи* полезны примочки на опухоль из свежего сока ягод калины.

После чернобыльской аварии на атомной электростанции в 1986 году интенсивно начались исследования биологических активных веществ растений по защите организма от радиации. Такие вещества были найдены в соке ягод калины.

Сок, смешанный наполовину с медом, по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день рекомендуют людям, работающим в зоне повышенного радиационного излучения, а также больным после операции и прошедшим курс облучения (Молчанов Г.И. и соавторы, Радиация: питание и фитотерапия. г. Москва, 1992 г.).

Веточки с ягодами калины можно связывать в пучки и подвешивать как на холоде, так и в прохладном помещении. Целебных свойств даже при длительном сбережении в таких условиях ягоды не утрачивают; не нуждаются они даже в просушке. С давних времен в украинских хатах и сараях, на чердаках подвешивали пучки с калиной и использовали по мере надобности. И в нынешнее время на протяжении всей зимы на базарах можно увидеть пучки калины с сочными ягодами. На прохладном балконе в подвешенном состоянии пучки калины прекрасно сохраняются.

5-10 штук сырых ягод помогают избавится от *приступов кашля*. Если на протяжении дня 5-6 раз съедать такими порциями ягоды вместе с косточками, то избавляются от *запоров*.

В старину наши предки избавлялись *от простуды и кашля* простым способом:

толченые ягоды калины, смешанные наполовину с медом, разбавляли в теплой кипяченой воде из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан воды. Пили по 2-3 стакана за день, и положительный результат не заставлял себя долго ждать.

Вкусная, лечебная и обладающая чарующими свойствами старинная наливка из калины:

сок – 2/3 стакана, мед или сахар – 1/2 стакана. Берут 1 стакан теплой кипяченой воды, размешивают мед и сок, заливают одним литром водки крепостью 30-40 градусов, по желанию можно и покрепче. Настаивают неделю в темном прохладном месте. Процеживают. Получается прозрачного розового цвета наливка. Принимают по рюмке 2-3 раза в день до еды как средство, укрепляющее нервную систему.

Думаю, что женщины любого возраста меня поблагодарят, если я напомню давно известный способ *омоложения лица.*

Для этого надо заморозить в холодильнике кубики льда из сока ягод калины. Полотенце складывают вдвое, опускают в горячую воду, отжимают и накладывают на лицо и шею. Держат компресс, пока не остынет. Затем кубиком льда из сока калины легкими круговыми движениями массируют кожу лица и шеи. Пальцами левой руки придерживают кожу вдоль морщины, чтобы она не сдвигалась, а кубиком льда, зажатым в правой руке, массируют ее. Затем вновь повторяют горячий компресс и массаж со льдом. За сеанс повторяют процедуру 2-3 раза. После последнего массажа со льдом вновь накладывают горячий компресс, снимают, ополаскивают лицо кипяченой холодной водой и накладывают витаминизированный крем на влажную кожу.

После 8-10 сеансов даже при вялой, морщинистой коже лицо становится чистым, белым, исчезают угри, пигментные пятна, веснушки, разглаживаются морщины. Витамины калины стимулируют кровообращение и питание кожи, тонизируют подкожные мышцы. А проникают они в кожу легко, поскольку после разогрева поры открываются и легко впитывают вещества после внезапного охлаждения. Безусловно, во время процедуры надо следить, чтобы не переохладить кожу лица и шеи.

15 масок с интервалом 1-2 дня сделают лицо юным.

Распарить лицо и наложить на 20 минут маску из сока калины, смешанного наполовину со сметаной, смыть теплой водой и смазать мягким питательным кремом. Кремы подбираются индивидуально с учетом жирной или сухой кожи.

Если при хранении ягоды сморщиваются и немного усыхают, то это не беда: целебные свойства не утрачиваются. Применение таких ягод оказывает *общеукрепляющее и успокаивающее действие при неврозах, сосудистых спазмах, гипертоническом синдроме, язве желудка с пониженной и нормальной кислотностью:*

2 ст. ложки ягод растирают, постепенно заливая стаканом кипяченой теплой воды, настаивают 2-3 часа, отжимают и добавляют до 200 мл воды. Пьют такой настой по 1/3 стакана в день до еды не более 1 месяца.

Вяжущие вещества (танины), содержащиеся в плодах калины, осаждают белки слизи желудка и образуют плотную альбуминовую пленку, предохраняя чувствительные нервные окончания от раздражения. Поэтому после приема настоя уменьшаются боли, происходит местное сужение сосудов, уплотняются клеточные мембраны, что приводит к уменьшению воспалительной реакции. Валериановые и изовалериановые кислоты ягод калины оказывают спазмолитическое и успокаивающее действие.

Биологически активные вещества ягод калины не разрушаются при длительном хранении в замороженном виде, на холоде и в прохладном месте. Однако термическая обработка, как показали научные исследования, уменьшает количество пектиновых веществ до 21%, инвертированного сахара – до 6,1% , аскорбиновой кислоты (витамина С) – до 94%.; также наблюдается потеря Р-витаминной активности. Тем не менее в народной и научной медицине применяются отвары и настои на кипятке ягод калины. Я их не описываю, поскольку практиковал и практикую применение калины только в свежем виде в качестве спиртовых настоек и соков.

При *фибромиоме, обильных и болезненных менструациях* применяются отвар и настойка **коры калины**.

Отвар:

1 ст. ложку коры калины залить стаканом кипятка, на водяной бане продержать 30 минут, охлаждать 10 минут. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

Настойка:

1 стакан измельченной коры залить 0,5 л водки, настоять 7 дней. Принимать по 1 ч. ложке на четверть стакана кипяченой теплой воды 2-3 раза в день до еды.

Бельмо в глазу:

сок ягод калины и мед в равных частях прокипятить, отстоять и поместить во флакон, стерилизовав его предварительно кипятком. На ночь закапывать по одной капле.

При потливости рук и ног:

1 ст. ложку коры калины залить стаканом холодной воды, довести до кипения, варить 10 минут на малом огне. Несколько раз в день протирать отваром кожу.

Заостряю внимание на том, что препараты из калины нельзя применять длительное время при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбозам, а также при гипотонии, поскольку калина постепенно снижает кровяное давление, а с медом – и подавно. Нельзя также применять длительное время калину при острых заболеваниях почек, а также при подагре и артритах.

Успешно калина может применяться для лечения язвы желудка и гастрита с нормальной и пониженной кислотностью, но при повышенной кислотности желудочного сока она может навредить. Также противопоказан длительный курс лечения при беременности.

Из ягод калины варят кисель, варенье, делают сок, сироп, мармелад, пастилу, желе. Пироги с ягодами калины помню и люблю с детства. Также помню, как мой прадед пользовался деревянными гвоздями из калины, которые крепко и долго, до самого износа держали каблуки и подошву обуви.

Сады, парки, рощи, аллеи, овраги радуют глаз кустами калины! Более 40 лет терзает душу фильм «Калина красная» Василия Шукшина, талантливого режиссера, актера и писателя. В 45 лет он ушел из жизни. Прощался с ним народ с веточками калины; некоторые держали целые ветки, как знамя, и весь он лежал в калине. А сколько лирических песен и

дум о калине в Украине! Калина звучит в песнях России и Белоруссии! Калина как бы соединяется с душой, понимая тончайшие ее чаяния в горе, беде, любви и счастье. Избавляет она и от тяжелейших недугов.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете написать Владимиру Кирилловичу по e-mail: VKupchin@i.ua

ЛЮБИМОЕ РАСТЕНИЕ КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ

Астенические состояния, неврозы, гипотония, умственное переутомление, шизофрения

«ПР+»: Сейчас, в октябре, когда погода после летних аномалий вернулась к своим климатическим нормам, трудно поверить, что мы пережили это экстремальное лето! К счастью, человеческая память устроена таким образом, что со временем негатив постепенно стирается, иначе мы не в силах были бы тащить на себе груз прошлого. Хотя порой он напоминает о себе отголосками в виде стрессов, недугов и пр. Медики предупреждают, что в опасном положении после летних испытаний могут оказаться люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, почек, сердечно-сосудистой, нервной систем. Нет единого, универсального рецепта для ликвидации последствий климатического стресса, но есть, к счастью, растения, которые содержат в себе огромное количество микроэлементов, витаминов, кислот и пр., помогающих нам преодолеть негативное воздействие окружающей среды.

С одним из них – родиолой розовой – вас знакомит Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА, которая знает практически все про лекарственные растения.

Родиола розовая (золотой корень, сибирский женьшень) – уникальное по своему составу целебное растение, его высоко ценили тибетские ламы. Рецепты приготовления лекарств из нее были известны еще в древнем Китае. О живительной силе родиолы ходили легенды, а тайны приготовления снадобий хранились за семью печатями и передавались из поколения в поколение от отца к сыну.

Фото Жанны Агаповой

Научное название рода Rhodiola происходит от греческого rhodon – «роза» и дано растению за запах высушенного корневища, напоминающий запах розы. Научное видовое название «розовая» связано с тем, что корень растения на изломе розовый. Второе название – «золотой корень» объясняется видом высушенного сырья, будто покрытого тонким слоем припыленного золота.

Родиола розовая – многолетнее травянистое двудомное растение семейства толстянковых. Имеет толстое короткое горизонтальное корневище, покрытое чешуевидными, треугольными, перепончатыми листьями, и отходящий от него толстый корень. Стебли многочисленные, прямостоячие, неветвистые, высотой 6-40 см. Листья сидячие, зеленые, продолговато-яйцевидные или эллиптические, заостренные, цельнокрайние, длиной 0,7-3,5 см, шириной 0,5-1,5 см. Соцветие щитковидное, многоцветковое. Цветки четырех-, редко пятичленные, чашелистики желто-зеленые или красноватые, длиной 6-8 мм. Семена от темно- до светло-коричневого цвета, яйцевидные,

ребристые, длиной 1,6-2,3 мм, шириной 0,6-1,0 мм. Масса 1000 семян – 0,18-0,26 г.

Родиола розовая встречается в горах Западной Европы, Сибири и Дальнего Востока, на Алтае и в Саянах, где произрастает на субальпийских лугах по берегам рек и ручьев, на древних моренах, в зарослях невысоких кустарников на высоте 1700-2200 м над уровнем моря.

Сырьем родиолы являются корневища и корни, собранные в фазе плодоношения, очищенные и высушенные. Они содержат фенольные гликозиды (салирозид не менее 0,8% и розевин не менее 1,0%), а также антрагликозиды, дубильные вещества (15,5-20%), органические кислоты (галловая, щавелевая, янтарная, лимонная, яблочная), лактоны, флавоноиды, эфирное масло (0,8-0,9%), лактозу и сахарозу, жиры и воск.

Препараты родиолы незаменимы в экстремальных условиях воздействия окружающей среды. Они помогают нам *восстановить силы, тонизируют, регулируют обменные процессы, обладают желчегонным эффектом, повышают умственную работоспособность, улучшают память, при местном применении оказывают ранозаживляющее и противовоспалительное действие.*

Жидкий экстракт и брикеты из **корней и корневищ** обладают *стимулирующим, детоксическим* и *адаптогенным действием*. Их используют при *неврозах, гипотонии, шизофрении*, при *физическом* и *умственном переутомлении*, при *астенических состояниях* после различных заболеваний.

Экстракты выпускают во флаконах по 30 мл. Назначают с 5-10 капель 2-3 раза в день за 15-30 минут до еды. Курс лечения – 10-20 дней.

В *психиатрической практике* дозу от 10 капель постепенно увеличивают до 30-40 капель.

В домашних условиях часто готовят **настой** и **настойку родиолы.**

Измельченные корневища растения настаивают 7 суток на 40%-ной водке (1 часть корневищ на 5 частей водки) в затемненном месте. Настойку процеживают

и принимают по 15 капель 3 раза в день за 15 минут до еды.

Для получения настоя 1 ст. ложку (10 г) измельченных корневищ родиолы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают не менее 4 часов, процеживают, отжимают оставшуюся массу в настой. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

Есть сведения, что китайские императоры, скандинавские викинги и алтайские охотники пили чай из родиолы розовой для продления жизни и поддержания общего тонуса. Рецепты приготовления у всех были свои и строго засекречены. Современная медицина подтверждает тот факт, что **чай** из родиолы обладает сильным тонизирующим свойством. Помимо этого он показан при *простуде, переутомлении, расстройствах ЖКТ*. Как и всякий стимулирующий препарат, его лучше принимать по мере необходимости, чтобы не наступил противоположный эффект – перевозбуждение.

1 ч. ложку измельченных корневищ растения залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне, настоять при комнатной температуре 40 минут, пить по 1-2 стакана в день. При желании в чай можно добавить сахар или 1 ч. ложку меда. Курс лечения – 5 дней, после чего обязательно сделать перерыв на 1 неделю.

При *гриппе, простуде, истощении* можно приготовить лечебный сбор для чая, в который положить:

сушеные корневища родиолы, траву зверобоя, листья земляники, черной смородины, чабрец – все поровну. 2-3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять, процедить, пить в течение дня.

Как вырастить родиолу у себя на участке.

Для выращивания родиолы розовой на приусадебном участке можно использовать семенной, рассадный и вегетативный способы размножения.

Семенной способ требует благоприятного и труднодостигаемого в открытом грунте сочетания оптимальной влажности и температуры почвы и воздуха в течение всего периода прорастания семян (12-15 дней) и в последующем ограничен трудоемкостью ухода за медленно развивающимися всходами.

По опытным данным, при поверхностном ранневесеннем посеве семенами к концу первого года вегетации растения достигают высоты 6-10 см. В течение второго года вегетации растения переходят к ветвлению побегов, частично (не более 4%) зацветают и достигают высоты 26-35 см. На третьем году вегетации растения активно цветут (май-июль), плодоносят (июль-сентябрь) и достигают высоты 33-50 см. А вот корневища родиолы при семенном посеве товарного состояния достигают только на пятом году жизни.

В отличие от семенного способа размножения родиолы розовой рассадный и вегетативный позволяют сократить трудоемкость ухода за посевами на начальных этапах создания плантаций.

Рассаду выращивают в приспособленных тепличных помещениях в рассадных ящиках или в холодных грядах под пленкой, в специализированных открытых питомниках, на хорошо дренированных почвах, заправленных торфоперегнойными компостами, тщательно выровненных и разработанных до мелкокомковатого состояния.

К выращиванию приступают примерно за месяц до начала весенне-полевых работ в данном районе. В качестве субстрата для посева используют плодородную перегнойную почву или готовят смесь из 3 частей рыхлой дерновой почвы, 1 части торфоперегнойного компоста и 1 части прокаленного речного песка. Добавляют двойной суперфосфат в количестве 2-3 г на 1 кг почвы или смеси.

Почву или подготовленную смесь засыпают в посадочные ящики слоем 10-15 см, обрабатывают 1%-ными растворами медного купороса и кальцинированной соды из расчета 1-2 л/м^2 посадочной площади, перемешивают, выравнивают и слегка утрамбовывают подручными средствами.

Лучше всего сеять семена под зиму – в октябре (желающие завести у себя на приусадебном участке это уникальное растение должны поторопиться с посадками). Но если вы не успели посеять золотой корень осенью, не переживайте, это можно сделать весной. Семена предварительно стратифицируют (выдерживают в холодильнике в течение месяца при

температуре 0-2°С, предварительно смочив и завернув в несколько слоев марли). Затем их высевают на поверхность в количестве 3-5 г/м² и укрывают пленкой. При появлении всходов (на 5-7-й день) пленку снимают и следят за нормальным их развитием, регулярно и осторожно поливают, удаляют сорняки.

При образовании двух-трех настоящих листьев (через 3-4 недели после появления всходов) проводят пикировку с заглублением по схеме 5 г 10 см. Через 10-12 дней рассаду подкармливают 0,5%-ным раствором аммиачной селитры (или карбамида) из расчета 1 л/м² посадочной площади.

Фото Тамары Заводсковой/ЛОРИ

Родиола розовая (Rhodiola rosea)

Еще через 3-4 недели (в начале-середине июня), при появлении первых ассимиляционных побегов из пазух настоящих или чешуевидных листьев ростового побега рассаду с влажным комом земли высаживают в открытый питомник в обильно увлажненные борозды глубиной 5-8 см. Дно борозды предварительно мульчируют торфоперегнойным компостом (слоем 2-3 см), смешанным с двойным суперфосфатом или аммофосом (2-3 г/кг смеси).

Рассаду присыпают до основания корневой шейки, обжимают пальцами и слегка придавливают внутрь почвы. В течение вегетационного периода проводят регулярные поливы, удаляют сорняки и рыхлят междурядия.

Через год (примерно в середине августа) рассаду высаживают на постоянное место. Для этого рассаду высаживают в борозды на расстоянии 20-25 см с дополнительным углублением лунок под растения так, чтобы верхние почки корневища заглублялись в почву на 1-3 см. Оптимальная ширина междурядий 45-60 см.

Для ускоренного размножения используют вегетативный способ размножения отрезками корневищ.

Корневища для посадки заготавливают после отмирания надземных побегов у 5-6-летних растений в начале-середине августа. Делят на части длиной 3-5 см и высаживают в грунт с заглублением верхних почек на 1-3 см от поверхности почвы.

К уборке корневищ родиолы розовой приступают в середине-конце августа через два-три года после посадки двухлетней рассады. Выкопанные корневища собирают, отряхивают от земли, тщательно промывают, очищают от старой бурой пробки, удаляют подгнившие части, отделяют от остатков стеблей, измельчают на кусочки по 2-3 см и сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в духовке при температуре не выше 50°С.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.

ОСЕННИЕ ПРИМЕТЫ

Лечение виноградом

«ПР+»: Дамские пальчики, кишмиш, мускат, Изабелла... Вот неполный перечень сортов удивительного лакомства, которое припасла нам осень. Виноград, пожалуй, единственное растение, изучением которого занимается специальная наука – ампелография. И это неспроста. Ученые утверждают, что виноград – одно из самых древних растений на земле, подтверждением тому служат строки из Библии: «Ной начал возделывать землю и насадил виноградник» (Бытие (1) 9: 20). Уже в те далекие времена целебные свойства этого уникального растения были хорошо известны и широко применялись и в медицине, и в кулинарии, и в виноделии, и в косметологии. Надо сказать, что и сегодня виноград по-прежнему в почете. Так, например, медики советуют съедать в сезон от 3 до 5 кг спелых ягод, чтобы запастись витаминами на целый год.

В винограде содержится свыше 150 биологически активных веществ: витамины (С, А, B_1, B_3, B_6, B_{12}, Е), микроэлементы, винная, яблочная, лимонная и хинная кислоты, глюкоза, фруктоза, целлюлоза, масла, минералы, соли, аминокислоты и пр.

В медицинских целях используются все части растения: ягоды, кожура, косточки, листья и даже корни. Мы попросили кандидата медицинских наук доктора ВАНИНА рассказать о применении винограда не только в качестве лакомства, но и в лечебных и профилактических целях.

Лечение виноградом (ампелотерапия) показано при *истощении, астении,* заболеваниях органов *кровообращения, дыхания, пищеварения, мочеполовых органов, нервной системы* и пр. Чтобы понять, насколько полезны эти удивитель-

ные ягоды, я хочу познакомить читателя с каждой его частью в отдельности.

СВОЙСТВА ЧАСТЕЙ ВИНОГРАДА

• **Листья винограда** богаты витаминами – аскорбиновой и фолиевой кислотами. Настой из листьев употребляют:

для полосканий при *ангинах*:

4 ч. ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить, полоскать 3-4 раза в день после еды;

для обмываний при *кожных заболеваниях (экзема, нейродермит)*:

1 стакан листьев заливают 5 стаканами холодной воды, перемешивают, кипятят на слабом огне 30 минут, охлаждают отвар при комнатной температуре в течение 15 минут, процеживают, отжимают марлю, добавляют кипяченой водой до предписанного объема;

для внутреннего применения при *нарушении обмена веществ*:

2 ст. ложки листьев заливают 2 стаканами крутого кипятка с вечера и оставляют в термосе на ночь, на следующий день выпивают 2/3 теплого настоя в 3 приема за 30 минут до еды.

Наружно свежие размятые листья (толстым слоем) прикладывают к *гноящимся ранам*.

Ванны и **горячие припарки** из листьев и свежих молодых верхушек виноградной лозы используют для лечения *неврологических заболеваний, радикулита, люмбаго*.

Припарки: 1 кг измельченных сухих листьев залить 3 л кипятка, завернуть в марлю 4 ст. ложки горячих листьев и прикладывать к больному месту в остром периоде заболевания.

Ванны: 150-200 г листьев (годятся желтые и зеленые листья, можно вместе с лозой) измельчить, залить 3-4 л воды, варить 10 минут, настоять 2-7 часов, вылить в ванну через дуршлаг, принимать ванну на ночь с температурой воды 36-37^{0}С в течение 25-30 минут и более курсом 2 недели.

С этой же целью используют свежие выжимки (жом) после извлечения сока.

• **Виноградные корни** содержат витамин С, алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества.

Порошок из виноградных корней дикого белого и черного винограда применяется как антисклеротическое средство при *тугоухости* и мочегонное при *водянке:*

1 ст. ложку сухих измельченных корней заливают стаканом кипятка и кипятят 30 минут, настаивают 40 минут, процеживают и употребляют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Фото Александра Ефремова

Виноград культурный (Vitis vinifora)

• **Сок незрелого винограда** применяется как *жаропонижающее*, а также при *ангинах* и *язвах во рту*, при *желудочно-кишечных расстройствах* (дизентерии), *болях в суставах*:

пьют 100 мл сока незрелого винограда с 60 мл горячей чайной заварки и 40 г сахара в течение 7 дней.

• Из **косточек винограда** добывается очень ценное масло, применяемое как *замедляющее процесс старения*, а также как *противовоспалительное* и *антибактериальное* средство, способствующее *заживлению ран* без уродливых шрамов.

Надо сказать, что виноградные косточки заслуживают того, чтобы поговорить о них поподробнее. Знаете ли вы, что, как утверждают ученые, самая бесполезная часть винограда – это его мякоть (в ней содержится меньше 10% полезных веществ). А вот косточки, которые мы выплевываем, как раз и являются основными накопителями всей целебной силы винограда. В Болгарии, например, мякоть едят вместе с косточками, получая одновременно пользу и удовольствие.

В результате исследований выяснилось, что косточки состоят из растительных фенольных соединений, очень сильных антиоксидантов. Экстракт виноградных косточек *защищает* и *восстанавливает сосуды*, *понижает давление*, *снижает вредный холестерин*. Кстати, просто измельченные виноградные косточки таким выраженным эффектом не обладают. В домашних условиях экстракт из косточек, конечно, не удастся приготовить, зато его можно купить в аптечной сети.

Главное же достоинство **экстракта виноградных косточек** – уникальная способность *укреплять соединительную ткань стенок всех кровеносных сосудов* (артерий, вен, капилляров) и делать их прочными и упругими.

Аптечный экстракт виноградных косточек (по 60 капсул в упаковке) принимается по 1 капсуле в день во время еды в течение 30 дней курсами – осенью и весной.

• **Сок и мякоть ягод** винограда в 10-15% употребляется в свежем виде. В **мякоти** содержатся микроэлементы и минералы, большое количество витамина С, необходимые для обменных процессов организма.

Начинают ампелотерапию с малых доз – с 300 г, увеличивая потребление до 3 кг ягод в сутки.

Курсовое лечение соком начинают с 200 мл в первый день и затем каждый последующий день немного увеличивают прием сока так, чтобы к концу курса (через 1-1,5 месяца) выпивать 6 стаканов в день, но обязательно за 0,5-1 час до еды.

При появлении легкого кишечного расстройства не стоит увеличивать дневную норму винограда или сока, лучше сделать перерыв в курсе лечения на 2-3 дня.

Чтобы избежать подобных неприятностей, не надо в эти дни пить квас, сладкие газированные напитки, есть копчености, маринады, соленья, жирные блюда, грубые овощи (сырую капусту, свеклу, редьку). Придется также отказаться и от других ягод, фруктов и зелени. Плохой компаньон винограду – молочные продукты, так как он сквашивает их и в животе зреет «революция».

Сок и мякоть винограда применяются в косметике, для *увядающей* кожи, как *стимулятор обмена веществ,* способствуя сохранению в ней влаги.

На предварительно вымытую кожу наложить маску из сока и мякоти винограда на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Полезно протирать кожу лица кубиками из замороженного сока винограда.

• **Сушеный виноград** – изюм. Из 4 кг свежего винограда получают 1 кг изюма. Лучший изюм – сладкий, мясистый, с мелкими косточками. Изюм из черного винограда наиболее полезен. Изюм и кишмиш особо ценятся за высокое содержание калия, что немаловажно при *заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной систем.* Назначают его и при *бронхите* от кашля.

30 г изюма размачивают в воде 45 минут и едят с молоком вечером в течение 3 недель.

Используют изюм при *мочекаменной болезни* – для рассасывания камней почек и мочевого пузыря, а также как мочегонное при *цистите.*

С этой целью показано есть виноград натощак за 1,5-2 часа до еды, ежедневная доза – 200 г, доведя

ее постепенно до 1,5-2 кг (при этом исключить из рациона сырое молоко, алкоголь, минеральные воды и др. напитки).

Белый изюм оказывает *послабляющее действие.*

Горсть белого изюма съедать через 1 час после еды.

Из незрелых плодов готовится специальный **уксус**, который применяется не только для маринования, но и как лечебное средство.

Свежевыжатый виноградный сок наполовину разбавить водой, добавить сахар (100-150 г на 1 л жидкости), перелить в бутыль. Горло бутыли закрыть ватной пробкой и поставить в теплое место (по окончании брожения на поверхности жидкости образуется белая пленка). Уксус слить с помощью гибкого шланга, отфильтровать и разлить в бутылки. Употреблять с прокисшим молоком:

на 1 стакан прокисшего молока добавить 1 ч. ложку уксуса и столько же меда. Все съедается во время еды 1 раз в день.

Пища в этот день должна быть мясная или рыбная. Желательно исключить растительное масло.

Незаменим уксус (1-2 ч. ложки на 1 стакан воды):

– для смазывания *пигментных пятен* кожи до их исчезновения;

– для смазывания зоны *варикозных вен* утром и вечером в течение 1,5- 2 недель. Лечение можно повторять через 1,5-2 недели несколько раз в год.

Ну и конечно же виноградное **вино**, ведь в нем ученые обнаружили почти все элементы таблицы Менделеева, необходимые для обмена веществ, роста клеток. Достаточно перечислить некоторые из них: **магний** – незаменим для нормального функционирования *сердечной деятельности,* **железо** – участвует в процессе *кроветворения,* **хром** – участвует в *синтезе жирных кислот* в организме, **цинк** – отвечает за *кислотно-щелочной баланс,* **рубидий** – *выводит радиоактивные элементы.* Есть даже специальная наука – энотерапия, занимающаяся лечением вином. Медики считают, что умеренное употребление вина способно замедлять процессы старения организма, налаживать сон, выводить радионуклиды.

Белые вина показаны при *малокровии, нарушениях обмена веществ.*

Розовые – помогают в лечении *гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваний ЖКТ.*

Красные вина обладают прекрасным бактерицидным свойством, что благоприятно для слизистой оболочки желудка, их полезно пить при *избыточном весе*, для *улучшения состава крови* и пр.

При сахарном диабете, язве желудка, ожирении, гипертонии и хронических поносах, кариозных зубах виноградолечение противопоказано.

В одной статье, наверное, невозможно перечислить все достоинства винограда, да это и ни к чему. Главное, что сейчас, когда он доступен, вы, уважаемые читатели, вспомнили о нем и помогли своему организму запастись минералами и витаминами до следующего лета. А под «занавес» не могу отказать себе в удовольствии поделиться рецептами своих любимых вкусных блюд из винограда.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Суп кефирный с морковью и изюмом.

Кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, изюм – 5 ст. ложек, морковь – 2 штуки.

Промытый изюм залейте горячей водой, доведите до кипения, охладите. В полученную смесь добавьте кефир, натертую на крупной терке морковь и взбейте массу в течение 2 минут.

Голубцы с виноградными листьями и изюмом.

Баранина – 500 г, рис – 1/2 стакана, изюм – 1/2 стакана, виноградные листья – 400 г, масло – 1 ст. ложка.

Баранину (мякоть) пропустите через мясорубку, добавьте сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, изюм, а также перец и соль по вкусу. Виноградные листья вымойте, удалите жесткую стебельчатую часть, разложите листья на столе (по 1-2 листа), положите на них фарш и заверните его в листья в виде обычных голубцов. Посолите их и уложите в невысокую кастрюлю плотными рядами, полейте маслом,

добавьте стакан бульона, сваренного из бараньих костей, и, накрыв кастрюлю крышкой, тушите на слабом огне около часа. Готовые голубцы положите на блюдо. Отдельно подайте молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

Репа, тушенная с яблоками и изюмом. Репу очистите, мелко нарежьте и тушите в сливочном масле до полуготовности. Добавьте нарезанные ломтиками свежие яблоки, изюм, сахар по вкусу и доведите до готовности.

Репа – 150 г, сливочное масло – 20 г, яблоки – 4 шт., изюм – 2 ст. ложки.

И напоследок дам рецепт **глинтве́йна**, который в ненастную погоду и тело согреет, и душу отогреет.

Вино красное – 0,75 л, гвоздика – 6 шт., мускатный орех молотый – на кончике ножа, вода – 100 мл, сахар – 1 ст. ложка.

Насыпать в маленькую кастрюльку молотый мускатный орех, гвоздику, залить небольшим количеством воды, прокипятить 1-2 минуты, настоять 15 минут. Бутылку вина вылить в кастрюлю, подогреть на плите, добавить туда сироп из специй, сахар, немного поварить, не доводя до кипения. Снять горячим, разлить по чашкам, можно добавить дольки лимона или апельсина по вкусу.

Анатолий ВАНИН,
к.м.н.

ТАЙНЫ КЕЛЬИ ВОСКОВОЙ

Применение пчелиного воска
в лечебных и косметических целях

Палеонтологи утверждают, что пчелы живут на Земле более 30 миллионов лет! О целебных свойствах пчелопродуктов писали Овидий, Гораций, не говоря уж о Гиппократе или Авиценне. Помните, у Пушкина: «Пчела за данью полевой летит из кельи восковой...» В странах Востока, например, дань взимали воском. Да, воск нужен пчелам, ведь основа их дома (улья) построена из воска — этого самого здорового строительного материала. Из воска состоят соты, в которых хранится мед, пыльца, перга, происходит развитие пчелы от кладки яйца маткой до взрослой пчелы. Издревле целебные свойства воска человечество использовало для лечения разных недугов.

В настоящее время из всех пчелопродуктов: мед, прополис, пыльца, перга, маточное молочко, воск о последнем как целительном продукте говорят меньше всего, несмотря на то что воск — самое простое, доступное и дешевое средство. Своей небольшой статьей я и хочу восполнить этот пробел.

Воск образуется в восковых железах, расположенных на брюшке рабочих пчел, которых называют строителями сот. Он покрывает тело пчелы и предохраняет его от влаги (вот почему пчела не боится росы), но в основном служит строительным материалом для сот. Естественно, материал этот в гигиеническом отношении идеальный, что и научился использовать для себя человек.

Развитие восковых желез у пчелы происходит постепенно и достигает максимума на 12-18-й день после появления на свет, затем эта способность постепенно убывает. Поэтому основными строителями сот являются молодые пчелы, и

пчеловоды делают все, чтобы к медосбору появился молодняк, способный построить восковые ячейки, куда затем будут складировать пыльцу, мед и осуществлять расплод. Интересно, что воск в железах пчелы находится в жидком состоянии, но при выделении наружу, при контакте с воздухом затвердевает и превращается в пластины. Пчелы ловко и изящно снимают их задними лапками и после предварительной обработки челюстями прицепляют к основанию соты, оформляя шестигранную сотовую камеру, обязательно одного размера. Пчелы не переносят пустых пространств, например, больших расстояний между сотами, и заполняют их. При подобных благоприятных условиях пчелиная семья за одни сутки может выделить 100-150 г воска. Восковые железы пчел активно работают только при наличии обильного натурального корма: меда и пыльцы. Свежие, только что выстроенные пчелиные соты имеют белый цвет и состоят на 100% из чистого воска. Со временем воск желтеет и даже становится коричневым. Это происходит потому, что в сотах хранится мед, развивается пчелиный расплод, кроме того, после расплода пчелы дезинфицируют стенки сот прополисом.

ПОЛУЧЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

Воск получают из восковых сот после откачки (центрифугирования) меда. Затем соты растапливают в воде, и воск, будучи по удельному весу меньше воды, всплывает на поверхность. Хранить воск следует в сухих проветриваемых помещениях, ни в коем случае не в контакте с ядовитыми и даже пахучими веществами, потому что он легко все поглощает. Известны случаи, когда найденные куски воска в египетских гробницах полностью сохраняли свои качества, даже были пластичны.

У нас существует официальная стандартизация (по ГОСТ 21179-90), по которой различают 3 сорта воска:

– 1-й сорт – сухой, белый, янтарный или желтый.
– 2-й сорт – темный, с содержанием 15% перги.
– 3-й сорт – темный, с содержанием перги до 40%.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

Пчелиный воск – высококалорийный продукт: при сгорании 1 кг выделяется 41860000 джоулей тепла. Установлено, что воск представляет собой смесь: до 70-75% высших жирных кислот и высших жирных спиртов. В значительно меньших количествах в него входят насыщенные углеводороды (примерно 15 %), свободные жирные кислоты, также примерно 15%, минеральные соединения, свободные спирты, красящие, ароматические вещества и многое другое. В воске содержатся различные витамины: А (в 100 г чистого воска его около 4990 МЕ, в то время как в 100 г говядины – лишь 60 МЕ). Кроме этого, установлено также присутствие мелитиновой кислоты, прополиса, пчелиной пыльцы. Воск нерастворим в воде, но растворяется в спирте, бензине, бензоле, хлороформе, дихлорэтане. Нужно знать и помнить, что при перегреве (около 100^0 С) пчелиный воск значительно теряет свои качества.

Фото Жанны Агаповой

БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

В химическом отношении пчелиный воск близок к животным и растительным маслам. Жиры, употребляемые человеком – эфиры трехвалентных спиртов, а это глицерины, в воске же эфиры некоторых одновалентных спиртов. Однако для разложения жиров в организме человека и животных необходимы специальные ферментные системы, благодаря которым происходит их расщепление и усвоение. В природе только восковая моль и маленькая африканская птичка медоуказатель способны разлагать и усваивать пчелиный воск.

При нагревании воск поглощает известное количество тепла, а время теплоотдачи у него очень продолжительное, что используется в лечении. Теплый воск, поставленный на больной участок тела, постепенно отдает свое тепло, при этом наблюдается глубокая гиперемия (прилив крови), что сопровождается благоприятными явлениями в организме: улучшением питания тканей, повышенным поступлением к ним кислорода, удалением продуктов воспаления и отмирания клеток и так далее. Кроме того, воск оказывает через кожу адсорбирующее действие, то есть извлекает из тканей продукты распада, токсины. Еще в далекие времена люди поняли, что под действием пчелиного воска улучшается состояние кожи человека, она приобретает эластичность, упругость.

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

Внутрь – воск используется для приготовления специальных жевательных резинок и воско-медовых витаминизированных конфет. С их помощью *укрепляются десны*, чистятся зубы, *усиливается выделение слюны* и *желудочного сока*, активизирующих активность желудка и кишечника. Об этом следует помнить людям, страдающим запорами. В народной медицине давно с этой целью использовали «печатки» восковых ячеек – то, чем пчелы запечатывают мед.

Кроме указанных свойств печатка еще обладает мощнейшим *противомикробным* действием и незаменима при лечении ангины. «Печатку» следует жевать, а слюну сглатывать. Проглатывать надо и разжеванный воск, внутри желудочного тракта он также выполняет адсорбирующую функцию, связывая вредные компоненты и выводя их наружу.

Ингаляции. Можно проводить как сухие, так и влажные. Для сухой следует вдыхать аромат воска.

Подогреть небольшое количество воска в плошке до температуры плавления (35-40^0 С), предварительно раскатав его в пластину, чтобы была площадь побольше, и дышать этими парами 15-20 минут ежедневно в течение недели.

Этот способ хорош при *воспалительных заболеваниях ротовой полости* и *органов дыхания*. При нагревании воска на водяной бане (температура 60-70^0 С) воск частично испаряется и его можно вдыхать. Длительность процедуры – 15 минут. Лучше делать ингаляцию на ночь, а для повышения лечебного эффекта добавить к воску прополис в виде порошка в соотношении 10:1.

Наружное использование пчелиного воска самое распространенное. О применении воска для прогревания тела я говорил выше, сделаю лишь несколько дополнений. Максимальное время, которое следует держать восковой блин или лепешку на больном участке тела, не более 20 минут. Начинать надо с 5 минут и с каждым сеансом добавлять по 5 минут. Всего делать 6-8 процедур. Хорошо прогревать участки тела при *простудных явлениях, миозитах*, а также при *остеохондрозах, радикулитах, артритах*. В стародавние времена люди при переохлаждении конечностей (ног) использовали пчелиный воск. Они нагревали его, формировали лоскут и заворачивали ступню, после чего утепляли. Сеанс длится 20 минут. Благодаря такой процедуре удается избежать головных болей, кашля, насморка. В свое время был предложен метод лечения артритов воском, обогащенным медом и пергой (10:1:1) Делали компрессы, пропитывая неплотную ткань указанным составом, и накладывали на ночь. Курс лечения – 10-12 процедур (1 раз в день).

Пчелиный воск очищает полость рта, к тому же, как считали русские крестьяне, жевание сотового меда способствовало отвыканию от курения. В крестьянских домах было обычным делом жевать крышечки сот, которые содержат натуральные антибиотики, а для инфекции это верная смерть. Кроме того, эта процедура очищает десневые карманы при пародонтозе.

Надо признать, что пчелиный воск в настоящее время чаще используется в косметике. Об этом еще знали косметологи древности, изготавливая на основе воска косметические мази, кремы, маски. Считалось, что простая восковая маска способна предохранять лицо от преждевременных морщин, делая кожу упругой и бархатистой. Воск обычно входит в состав масок, защищающих лицо и руки от воды, кислот и других агрессивных соединений, особенно на производстве.

Мазь *для защиты рук* состоит из:

желтого воска, подсолнечного и силиконового масла в соотношении 30:30:30%, ундециловой кислоты и ланолина – по 5%.

А теперь рецепты косметической медицины.

Маска от преждевременных морщин: 2 ст. ложки воска и 1 ст. ложку меда смешивают с таким же количеством сока репчатого лука. Накладывают на лицо на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Омолаживающая маска: воск – 1 ч. ложка, бура – на кончике ножа, персиковое масло – 2 ст. ложки, вода – 1 ст. ложка.

Питательный крем: воск – 0,5 ч. ложки, спермацет – 1 ч. ложка, глицерин – 3/4 ч. ложки, персиковое (абрикосовое) масло – 1,5 ч. ложки.

Крем для улучшения эластичности кожи и уменьшения морщин: воск – 1,5 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, сок луковицы белой лилии – 1,5 ст. ложки.

Бальзам красоты: белый воск – 1,5 ст. ложки, глицерин – 1 ст. ложка, стеарин – 0,5 ч. ложки, касторовое масло – 3 ст. ложки, сера – 0,5 кофейной ложки, розовое масло – 2 капли, мед – 3 ст. ложки. Бальзам используется в виде маски.

Мазь для удаления мозолей: прополис – 3 ст. ложки, воск – 2 ст. ложки, сок 1 лимона.

Смесь для улучшения эластичности нормальной кожи и удаления морщин на лице: воск – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, отвар цветков ромашки – 30 мл. Для приготовления отвара ромашки 2 ст. ложки цветков заварить 1 стаканом кипятка, прокипятить 10 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Указанная смесь, кроме того, придает коже бархатистость и загорелый вид.

Тушь для ресниц: экстракт прополиса – 1 ст. ложка с верхом, белый воск – 1,5 ст. ложки, крахмал – 1 ч. ложка, касторовое масло – 1 ч. ложка, косметическая краска – 1 ч. ложка, сажа ламповая – 0,5 ч. ложки.

Мазь польских красавиц: белый воск – 1 ч. ложка, желток куриного яйца, мед – 1 ч. ложка, сок одного лимона. Все тщательно перемешать, нанести на лицо на 20 минут. Снять ваткой с лосьоном. Мазь разглаживает морщины и делает кожу упругой и эластичной.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт, кандидат биологических наук.

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать десять изданий:

- **Женское здоровье. Часть I**
- **Альтернативная онкология. Часть I**
- **Альтернативная онкология. Часть II**
- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского**
  (оздоровление позвоночника, суставов и всего организма)
- **Методики доктора Д.В. Наумова**
  (болезни ЖКТ, крови и лимфы)
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф. Лоевского**
  (с комментариями специалистов)
- **Взрослым и ребятам о зверятах (цветное издание)**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы «Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777
7 (88) июль	X
8 (89) август	X
9 (90) сентябрь	X
10 (91) октябрь	X
11 (92) ноябрь	X
12 (93) декабрь	X

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ!
НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

БУДЬТЕ ЭКОНОМНЫ — ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ!
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Каталог "Почта России":	***6 мес.***	***/годовая***
"Вестник "ЗОЖ"	**99607**;	**44049**;
журнал "Предупреждение"	**99608**;	**44036**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ"	**99609**;	**44035**;
«Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)	**99610**;	**44101**;
Каталог "Пресса России" и "Агентство "Роспечать":		
"Вестник "ЗОЖ"	**50153**;	**19020**;
журнал "Предупреждение"	**26062**;	**26180**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ"	**19777**;	**26185**;
"Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)	**36999**;	**26186**.

На предыдущей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 012

- ☐ **Альтернативная онкология. Часть I** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Альтернативная онкология. Часть II** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Болезни ног** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах** *(цветная, 50 руб.)* *(135 г)* _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. *Индекс*

_____

Адрес

_____

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги **(кроме последней)** – 37 руб. 40 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью,** которые соответствуют тарифам «Почты России».
Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ.**

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216

или по e-mail: biblio@zoj.ru

Калина

Viburnum opulus

Лечебные свойства плодов калины определяют содержащиеся в них биологически активные соединения: пектины, полисахариды, дубильные и белковые вещества, флавоноиды, тритерпеновые и стероидные сапонины, липиды. А также органические кислоты: аскорбиновая, яблочная, муравьиная, валериановая, изовалериановая, лимонная и другие. Существенное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает гликозид вибурнин. Накапливаются в плодах и коре калины калий, кальций, магний, марганец, медь, фосфор, железо, цинк, бром, йод, никель, свинец, стронций, селен. Важнейшую роль как противоопухолевые активаторы играют стронций и селен.

10010
4 607161 020036 >

Подробнее о растении
читайте на стр. 93